



协和专家指导

30岁以上安心孕产

马良坤·主编
北京协和医院妇产科主任医师、教授

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

协和专家指导 ：30岁以上安心孕产 / 马良坤主编. -- 北京 ：电子工业出版社，2016.5
（悦然·亲亲小脚丫系列）
ISBN 978-7-121-28230-0
Ⅰ. ①协… Ⅱ. ①马… Ⅲ. ①孕妇－妇幼保健－基本知识 ②产妇－妇幼保健－基本知识
Ⅳ. ①R715.3
中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第040313号

策划编辑：周　林
责任编辑：刘　晓
印　　刷：
装　　订：
出版发行：电子工业出版社
　　北京市海淀区万寿路173信箱　邮编：100036
开　　本：880×1230　1/20　印张：10　字数：260千字
版　　次：2016年5月第1版
印　　次：2016年5月第1次印刷
定　　价：49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：liuxiao@phei.com.cn

前言

高龄也能生个健康好宝宝

随着社会的发展，现代女性面临的压力越来越大，结婚生育年龄也越来越晚。随着各省市二胎政策的放开，将有更多的高龄女性把生二胎提上日程，高龄女性备孕早已经成为普遍的社会现象。

从外貌上看，三四十岁的女性仍然年轻貌美，丝毫不逊于二十几岁的姑娘，然而从医学上来讲高龄女性排卵功能逐渐下降，自然流产和胎儿染色体异常的比例会上升，妊娠期间合并高血压、糖尿病的风险也会增加……这些都是高龄女性所担忧的问题，为此我们专门请北京协和医院妇产科专家马良坤教授作为主编，为三十岁以上的高龄女性量身打造备孕、产检、分娩、产后调养的完全指南，让高龄女性们提前做好功课，生个健康聪明的好宝宝。

本书以一位在北京协和医院建档分娩的高龄二胎孕妈的真实案例贯穿始终，以真人实例的产检单展现了从备孕到分娩结束的各项检查，详细讲解在妊娠的每个阶段应该进行什么检查，什么样的结果是正常的，什么样的结果又可能预示存在问题，而且对高龄孕妈妈比较关心的产检项目进行具体解析，帮她们随时掌握胎儿与自身的情况。同时，对产后关键的 24 小时监测、剖宫产妈妈和顺产妈妈月子期护理侧重点进行一一指导，让高龄孕妈妈平安度过产后月子期。

所以，不管是高龄初产还是高龄经产，都不用过分担心，把身体调整到最佳状态，认真做好孕期检查和产后护理，高龄也能种生个健康好宝宝。

序

30岁以后怀孕不用怕

高龄孕妈妈有不可比拟的年龄优势

心理更成熟，心态更稳定

这个年龄段的女性在工作上已经游刃有余，不会因为工作而焦虑。生活上，已经充分享受单身生活或者二人世界，玩心不会太重，能把重心放在孩子身上。性格更成熟、稳重，做事不容易冲动，已经充分做好迎接宝宝的准备。

更丰富的阅历和见识

很多人都说高龄妈妈生的宝宝更聪明，虽然并没有得到百分百的科学证实，但是有一点是值得肯定的——她们有阅历、有见识、有丰富的生活经验，更懂得汲取和储备优质的育儿知识。这些将贯穿孩子的整个成长过程，帮助孩子塑造正确的世界观、人生观、价值观以及优秀的品格和情商。当孩子与周围环境发生矛盾时，她们的处理方式会相对成熟，可以给孩子提供很好的建议。

妈咪 tips

很多女性在孕前养宠物，从备孕开始就纠结宠物的问题，送人自然是舍不得的，留下又担心传染疾病，宠物的安置就变成了准妈妈与全家人的“战斗”。

如果有怀孕的计划，建议提前半年，带上家里的宠物去做一个检查，看有没有弓形虫的感染。即使有，只需给它做一个治疗，就可以把它留在家里，治疗以后每个月仍要带宠物去做一下检查。

一般来说，弓形虫的感染经过治疗是可以100%痊愈的。其实宠物对孩子的成长有很大的帮助。当一个孩子和宠物相处的时候，他的心情很平和，而且很宽容，对孩子的性格养成是有好处的。当然前提是宠物没有感染、没有疾病。



形成了良好稳固的家庭模式

成熟的心理和丰富的阅历，让 30 多岁的女性更懂得如何去维护夫妻、婆媳关系，更有利于维护稳定、和睦、温馨、有爱的家庭。而且夫妻双方已经做好了要孩子的准备，所以孩子是在全家人的期盼中降生的，不会因为孩子的降生让生活产生巨变。

有了相对好的经济基础

俗话说“穷穷养，富富养”，但这句话并不太适合现代社会，经济基础决定上层建筑，良好的经济基础在一定程度上决定了养育的质量。高龄妈妈一般都已打下了属于自己的一份事业，算上爸爸的一份，可以给孩子提供相对稳定和宽裕的物质条件。

高龄女性怀孕做足防护，降低风险

30 岁以后进入妇科病高发期，应重视孕前检查

高龄的孕妈妈们一方面享受着孕育宝宝的幸福、喜悦，另一方面也因为“高龄”而担心自己是否能顺利度过孕期。的确，随着女性年龄的增长，高龄产妇比年轻产妇更容易出现妊娠并发症，因此更应该认真做好孕前检查。

孕前常规检查

检查项目	检查内容	检查目的	检查方法
身高、体重	测出具体数值，评判体重是否达标	如果体重超标，最好先减肥调整体重，使其控制在正常范围内	用秤、标尺来测量
血压	测量血压是否在正常范围：90mmHg< 收缩压 <140mmHg、60mmHg< 舒张压 <90mmHg	若孕前发现血压异常，应尽早治疗，有助于安全度过孕期	用血压计测量
血常规、血型	白细胞、红细胞、血沉、血红蛋白、血小板等项目	是否患有地中海贫血、感染或再生障碍性血液系统疾病	采集指血、静脉血进行检查
尿常规	尿糖、红细胞、白细胞、尿蛋白等项目	有助于肾脏疾病的早期诊断，有肾脏疾病的需要治愈后再怀孕	尿液检查
生殖系统	白带常规检查	筛查滴虫、真菌感染、尿道炎症以及淋病、梅毒等性传播疾病，确认有无子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫颈上皮内病变等	通过阴道分泌物、宫颈涂片及B超进行检查
肝肾功能	肝肾功能、乙肝病毒，血糖、血脂等项目	肝肾疾病患者怀孕后可能会出现病情加重、早产等情况	静脉抽血
口腔检查	检查是否有龋齿、未发育完全的智齿及牙周炎、牙龈炎等其他口腔疾病	怀孕期间，原有的口腔隐患容易恶化，严重的还会影响到胎宝宝的健康。因此，口腔问题要在孕前就解决	口腔检查
甲状腺功能	检测血清总 T3(TT_3)、血清总甲状腺素 (TT_4)、血清游离甲状腺素 (FT_4)、血清游离 T3(FT_3)、血清反 T3(rT_3)、促甲状腺激素 (TSH) 的水平	怀孕可使甲状腺疾病加重，也会增加甲状腺疾病发生的风险。而未控制的甲状腺疾病会影响后代神经和智力发育	静脉抽血

孕前特殊项目检查

检查项目	检查目的
乙肝病毒抗原抗体检测	乙肝病毒可以通过胎盘引起胎儿宫内感染或者通过产道引起感染，可能会导致胎宝宝成为乙肝病毒携带者，做此项检测可让备孕妈妈提早知道自己是否携带乙肝病毒
糖尿病检测	怀孕会加重孕妈妈胰岛的负担，可能会使孕妈妈出现严重并发症，因此备孕女性要在怀孕前做空腹血糖检测，有糖尿病高危因素者还要进行葡萄糖耐量试验，检查胰岛素水平
遗传疾病检测	为避免下一代有遗传疾病，备孕夫妻中有一方有遗传病史就要进行相关检测
性病检测	艾滋病、梅毒等性病具有传染性，会严重影响胎宝宝的健康，做此项检测可让备孕女性及早发现自己是否患有性病
ABO、Rh 血型检查	了解备孕夫妻双方血型，尤其是当备孕女性为 Rh 阴性血、备孕爸爸为 Rh 阳性血时，孕期要监测新生儿的溶血问题
脱畸 (TORCH) 检查	检查备孕女性是否感染弓形虫、风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒等。备孕女性一旦感染这些病毒，怀孕后可能会引发流产、死胎、胎儿畸形及胎儿先天智力低下、神经性耳聋等
染色体检查	有不良孕产史、家族有遗传性染色体疾病或双方有染色体异常者可进行基因检测分析

怀孕的概率有所降低，但自然受孕 1 年内怀上的成功率仍较高

从生理角度讲，女性最佳的生育年龄在 25~30 岁，30 岁以后受孕率会有所降低。但研究表明，正常夫妇一个月内受孕成功率为 20%~50%；三个月内受孕成功率为 57%；半年内成功率为 72%；一年内成功率为 85%。换句话说，有 85% 的夫妻在一年内基本能自然受孕成功。

所以，高龄女性也不用过于担心，正确理解受孕能力与年龄的关系，夫妻双方积极地做好孕前准备，放松心态，就会有好结果。

卵子会随年龄而老化，培养好的生活习惯可延缓老化

卵子是孕育宝宝的“种子”，随着女性年龄的增长，它也会经历自己的青春期、成熟期和衰老期。女宝宝出生时卵巢中就已经有将近 200 万个卵细胞，但是最后只有 400~500 个作为成熟的卵子在生育期的排卵过程中被排出，而且每次只排出一个。可以说，卵子的年龄与女性的年龄一样大，20 岁的女性排出的是“20 岁的卵子”，40 岁的女性排出的是“40 岁的卵子”。

虽然年龄可以在一定程度上反映出卵子的状态，但并不是说高龄女性的卵子就一定是“老卵子”，一定难怀孕。均衡营养、养成良好的运动习惯、保持健康体重，即使到了“高龄”也可以拥有一个“年轻的卵子”。

加速卵子衰老的坏习惯

1. 长期大量饮用咖啡。
2. 吃减肥药、节食减肥。
3. 久坐不动。
4. 长期吸烟酗酒。
5. 长期精神压抑。
6. 长期服用避孕药。

保持卵子青春活力的好习惯

1. 多吃大豆及豆制品，如豆浆。大豆中富含大豆异黄酮，能够补充雌激素，养护卵巢。
2. 多吃富含优质蛋白和维生素的食物，有助于调节体内雌激素。
3. 养成每天锻炼 30 分钟的习惯，如慢跑、散步、瑜伽等。
4. 保证充足睡眠，不熬夜。
5. 学会放松心情，释放压力。

认真做好孕早期的检查，预防流产

年龄越大，自然流产的风险越大。因为卵子异常的概率在增加，受精卵的染色体也极有可能出现异常，使胎儿发育受到影响。特别是妊娠期头三个月，这个时期是胎儿生长发育最重要和最关键的时期，这个时期的检查也是整个孕期中最重要的一部分。所以，高龄的孕妈妈一定要认真做好孕早期的检查，及早识别出影响流产的因素并积极处理，预防流产的发生。

年龄与自然流产概率

年龄	流产概率
30 岁以下	7%~15%
31~34 岁	8%~21%
35~39 岁	17%~28%
40 岁以上	34%~52%

积极做好产前保健、预防感染

产前保健是指对妊娠期妇女进行的仔细、全面而系统的评定，是保障孕妇及胎儿健康、确保安全分娩的必要措施。产前保健包括许多方面，最根本的是要确定妊娠并估测胎龄，以便精确地预测分娩时间。这对避免妊娠早期的危险因素和处理可能出现的并发症、早产或过期妊娠，是很有必要的。

同时，孕妇要谨防感染。因为孕妇感染病毒和细菌后，对胎儿有很多不利影响。感染时孕妇高热可使母体血液中含氧量不足，致使胎儿发生缺氧，出现流产、死胎或影响胎儿发育。

孕妇孕期预防感染要注意做到以下几点：

1. 不到或少到公共场所，不要与传染病人接触，杜绝各种感染机会。

2. 注意个人卫生和环境卫生。孕妇平时要注意外阴部的清洁卫生，居室要保持良好的通风和日光照射。

3. 至少每月或两周去医院检查一次小便，以便及时发现和治疗尿路感染。

4. 注意饮食卫生，包括制作时生熟分开，不进食可能污染的食物，不去卫生条件不佳的场所就餐等。

年龄越大，产后恢复的难度越大，要重视孕期营养和月子调补

宝宝降生并不代表女性完成了任务，可以高枕无忧，相反，分娩时消耗了大量气血和营养，都需要在产后尽快恢复。产后前三个月是最重要的恢复期，稍微不注意就会落下一辈子的病根。而且，从生理角度来说，越年轻，恢复速度越快，年龄越大恢复难度也会相应增加。

孕期要科学合理地补充营养，为分娩打下健康的基础。坐好月子，抓住女人一生中最好的改善体质的时机，掌握合理的饮食和运动方法、保持开朗心态，不仅能让产妇迅速恢复好身材，还能增添成熟气质。

高龄产妇不要忧心忡忡，要放松心情，防止产后抑郁

怀孕初期身体的不适反应、对分娩的恐惧、初为人母的不知所措，还有孕激素起的一些作用，都会使产妇情绪变化，造成产后抑郁，普遍表现为伤心、疲劳、不安、焦虑，大部分症状比较轻微，会随着产妇对新妈妈角色的适应，1~2 周自行恢复。但是严重的产后抑郁可能会引发自杀倾向。

所以，最好由有经验的、与产妇亲近的人来照顾产妇，家人和朋友要多给予产妇关心，丈夫要更宽容一些，多包容产妇的小脾气。产妇自己也要学会调节心理情绪，放松心情，学习照顾孩子的技能，相信自己能成为一位好妈妈，能照顾好宝宝，相信自己的家人并没有因为宝宝的到来而少爱自己，用平和的心态度过这个阶段。

目录 CONTENTS

1 高龄也能优生
做好百分百的孕前准备

如果你是高龄初产妇 /20
最好在夏季或秋季怀孕 /20
男上女下是最宜受孕的同房姿势 /20
测量基础体温找准排卵日 /20
排卵试纸测量法 /21
合理避开“黑色受孕期” /21
如果你是高龄经产妇 /22
第一胎顺产的，最好 1 年后再受孕 /22
第一胎剖宫产的，最好 2 年后再受孕 /22
提前做好大宝的心理疏导 /22
迎接宝宝到来，必须要做的孕前检查 /23
高龄女性一定要如实告诉医生的事儿 /23
备孕夫妻都要做的常规身体检查 /23
习惯性流产者要做的检查 /25
高龄女性怀孕前的身体和心理准备 /26
为避免孕期过度肥胖，请管理好孕前体重 /26
宫寒的女性要培养温和的子宫环境 /26
每周游泳 2 小时，提高身体素质 /26
规律生活，不熬夜、不吸烟、不喝酒 /27
简单瑜伽，放松心情，保持最佳的备孕状态 /27
备孕女性的营养攻略 /28
孕前三个月开始补充叶酸，每天 0.4 毫克 /28
天然维生素 E 为怀孕保驾护航，但是每天不宜超过 300 毫克 /28
酸奶平衡肠道菌群 /29
如果准妈妈是过敏体质，孕前少吃花生及制品 /29
戒烟酒，咖啡、可乐等饮品也不宜喝 /30
备孕男性要做的准备 /31
远离烟酒 /31
备孕男性保持适当锻炼，增强生育能力 /31
别让身体温度太高，以免伤精 /32
备孕男性也需要补充叶酸 /32
番茄红素给精子创造良好的生存环境 /32
天然维生素 E 是提高精液质量的法宝 /32
备孕很久怀不上，要提高“孕”力 /33
积极改善精液液化不良 /33
促使卵泡产生、卵子生成 /33
调控体内的雌激素水平 /34

2 小心翼翼的孕早期
孕1月~孕3月

孕期孕妈妈的宫高变化 /36
孕期禁吃的易致流产的食物 /38

孕 1 月（1 周 ~4 周）

孕妈妈和胎宝宝的情况 /40
孕期保健重点 /41
用早孕试纸确认怀孕 /41
选择化妆品时一定要看清化妆品的成分 /41
孕早期要杜绝性生活 /41
感冒了不要自己乱用药 /41
跟公司领导说明情况，减少工作量 /41
孕期常规检查 /42
月经迟迟没来，可自行初步验孕 /42
早孕试纸如何使用更准确 /43
认真对待孕期产检，预防唐氏儿、畸形儿和妊娠并发症 /44
高龄孕妈特别关注 /46
谨防流产，一旦腹痛或流血及时去医院 /46
警惕疤痕妊娠 /46
饮食攻略 /47
孕早期要继续补叶酸 /47
高龄孕妈不要刚怀孕就大肆进补 /47
全营养食谱推荐 /48
芦笋肉片　补叶酸，预防神经管畸形 /48
牛腩番茄汤　提升体质，补气血 /48
孕期锻炼 /49
多到户外散步，多晒太阳 /49
练习瑜伽呼吸 /49
专家连线：1 周 ~4 周“孕”事问题解答 /50

孕 2 月（5 周 ~8 周）

孕妈妈和胎宝宝的情况 /51
孕期保健重点 /52
做任何动作时，幅度都不要太大 /52
准备携带止吐食物 /52
及时排尿 /52
关注出血、黄体酮值低的情况 /52
孕期常规检查 /53
5~8 周孕检：超声波确定胎囊位置，排除宫外孕 /53
6~8 周孕检：超声波检查看到胎儿心跳 /54
高龄孕妈必做的检查 /56
人绒毛膜促性腺激素（HCG） /58
孕酮（黄体酮）的作用 /58
孕酮不足，调整内分泌系统才是根本 /58
高龄孕妈特别关注 /59
如何自行排除宫外孕 /59
饮食攻略 /60
既要保证营养，又不要吃得过多，防止胎儿过大 /60
叶酸补充要加强 /60
不宜食酸过多 /60

全营养食谱推荐 /61
剁椒酸菜鱼头汤　开胃、缓解孕吐 /61
大白菜炒鸡蛋　补充维生素和优质蛋白 /61
孕期锻炼 /62
腿部伸展运动 /62
向上伸展运动 /63
专家连线：5 周 ~8 周“孕”事问题解答 /64

孕 3 月（9 周 ~12 周）

孕妈妈和胎宝宝的情况 /65
孕期保健重点 /66
控制糖的摄入，避免妊娠糖尿病 /66
低盐饮食，防止妊娠高血压 /66
吃点“止吐”食物 /66
孕期常规检查 /67
第一次正式产检，及时建档很重要 /67
建档前，提前办好《母子健康档案》 /67
验血常规 /68
验尿常规 /69
TORCH 全套 /70
高龄孕妈必做的检查 /71
NT（Nuchal Translucency，颈项透明层）早期排畸检查 /71
高龄孕妈特别关注 /72
如何看待自然流产 /72
流产后注意些什么 /72
饮食攻略 /73
要保证每日碳水化合物的摄入量不低于 150 克 /73
粗粮虽好，但要控制在每天 50 克以内 /73
每天 1600~2000 毫升白开水即可满足身体需要 /73
孕 3 月重点补充蛋白质 /73
全营养食谱推荐 /74
花生牛奶粥　补充镁，促进胎儿骨骼发育 /74
小米猪肚粥　健脾和胃，止呕 /74
孕期锻炼 /75
平衡式 /75
专家连线：9 周 ~12 周“孕”事问题解答 /76



3 比较舒适的孕中期

孕4月~孕7月

孕期体重都长哪儿了 /78

孕 4 月（13 周 ~16 周）

孕妈妈和胎宝宝的情况 /79
孕期保健重点 /80
应对孕期便秘 /80
远离孕期牙龈炎 /80
注意保持健康，减少用药或者尽量不用药 /80
保持愉快的心情 /80
孕期常规检查 /81
做唐氏筛查的必要性 /81
15 周以上，可抽血做唐氏综合征筛检 /81
也可以选择做无创 DNA 产前检测，分析宝宝的染色体情况 /83

饮食攻略 /84
增加锌的摄入量防止胎宝宝发育不良 /84
积极补钙 /84
可以停服叶酸片，重点从食物中摄取叶酸 /84
补碘，促进胎宝宝的甲状腺发育 /84
全营养食谱推荐 /85
松仁玉米　防止便秘 /85
黄瓜炒虾仁　补充蛋白质 /85
孕期锻炼 /86
幻椅式 /86
专家连线：13 周 ~16 周“孕”事问题解答 /87

孕 5 月（17 周 ~20 周）

孕妈妈和胎宝宝的情况 /88
孕期保健重点 /89
要重视胎动 /89
孕妈妈体重迅速增长可能造成韧带疼痛 /89
这时候孕妈妈就不要戴隐形眼镜了 /89
孕妈妈夏季使用空调要注意换气、温度适宜 /89
高龄孕妈必做的检查 /90
唐筛的“补考”：羊水穿刺 /90
羊水穿刺是这么一回事 /90
高龄孕妈特别关注 /91
预防妊娠高血压综合征 /91
要控制体重增长过快，预防妊娠糖尿病 /91
孕妈妈要避开噪音环境 /91
饮食攻略 /92
多吃蔬菜水果，均衡营养 /92
孕妈妈要小心铅中毒 /92
多补充能促进胎宝宝视力发育的营养素 /92
全营养食谱推荐 /93
虾仁烩冬瓜　补充蛋白质 /93
猴头菇炖豆腐　益气、养血 /93
孕期锻炼 /94
带着胎宝宝做运动 /94
专家连线：17 周 ~20 周“孕”事问题解答 /96

孕 6 月（21 周 ~24 周）

孕妈妈和胎宝宝的情况 /97
孕期保健重点 /98
谨防变成“糖妈妈” /98
肚子变硬是假宫缩，不用担心 /98
预防妊娠水肿 /98
子宫增大，不宜平躺，最好侧卧 /99
适量补钙，预防腿抽筋 /99
孕期常规检查 /100
B 超大排畸 /100
高龄孕妈特别关注 /102
高龄孕妇要做好家庭胎心监护 /102
饮食攻略 /103
孕妈妈血容量增加，要及时补铁 /103
避免脂肪和糖摄入过量 /103
保持健康生活方式，远离妊娠糖尿病 /103
全营养食谱推荐 /104
菠菜炒猪肝　防治缺铁性贫血 /104
香菇瘦肉粥　益气、养血 /104
孕期锻炼 /105
简易起跑式 /105
简易侧板式 /106
专家连线：21 周 ~24 周“孕”事问题解答 /107

孕 7 月（25 周 ~28 周）
孕妈妈和胎宝宝的情况 /109
孕期保健重点 /110
孕妈妈要正确使用抗生素 /110
乙肝孕妈妈也能生出健康宝宝 /110
孕妈妈出门需要家人陪同 /110
孕期常规检查 /111
25~28 周，妊娠糖尿病筛查 /111
糖筛查试验（GCT） /111
葡萄糖耐量试验（OGTT） /112
高龄孕妈特别关注 /113
要警惕发生早产 /113
饮食攻略 /114
合理摄入“脑黄金”，保证宝宝大脑和视网膜的正常发育 /114
科学摄入脂肪，有利于宝宝大脑发育 /114
调整饮食、补充水分、养成固定排便习惯，有利于缓解便秘 /114
全营养食谱推荐 /115
西湖银鱼羹 预防妊娠高血压 /115
木耳炒黄花菜 富含维生素和矿物质 /115
孕期锻炼 /116
拉伸肩部 /116
舒展背部 /117
专家连线：25 周 ~28 周“孕”事问题解答 /118



4 关键的孕晚期
孕 8 月 ~ 孕 10 月

宝贝 280 天奇妙的生命历程 /120
孕 8 月（29 周 ~32 周）
孕妈妈和胎宝宝的情况 /122
孕期保健重点 /123
预防痔疮 /123
巧妙应对孕晚期出现的胃灼痛 /123
为母乳喂养做准备 /124
孕期常规检查 /125
妊娠高血压综合征筛查 /125
先兆子痫对孕妈妈和胎宝宝的影响 /126
Elecsys® sFlt-1/PlGF 双联定量检测可准确预测先兆子痫 /126
高龄孕妈特别关注 /127
生理性腹痛：假宫缩 /127
病理性腹痛：胎盘早剥 /127
饮食攻略 /128
要少吃多餐，减轻胃部不适 /128
忌吃过咸、过甜或油腻食物 /128
不吃刺激性食物 /128
适量补充碳水化合物 /128

全营养食谱推荐 /129
肉末黄豆芽　利水消肿 /129
西蓝花炒虾仁　预防妊娠高血压 /129
孕期锻炼 /130
矫正胎位操 /130
专家连线：29 周 ~32 周“孕”事问题解答 /131

孕 9 月（33 周 ~36 周）
孕妈妈和胎宝宝的情况 /132
孕期保健重点 /133
脐带绕颈要注意监测胎动 /133
预防尿失禁 /133
孕妈妈体力大减，不要久站 /133
孕期常规检查 /134
B 超检查观察宝宝情况 /134
胎心监护 /134
阴拭子、B 超和内检检查相结合，决定分娩方式 /136
心电图检查心脏承受能力，准备待产 /137
高龄孕妈特别关注 /138
高龄孕妈应该进行胎膜早破检查 /138
饮食攻略 /139
保证蛋白质的摄入 /139
补充维生素 C 降低羊膜早破风险 /139
吃高锌食物有助于自然分娩 /139
让食物帮助孕妈缓解产前焦虑 /139
全营养食谱推荐 /140
栗子丝瓜　帮助孕妈妈健脾和胃 /140
鸡蛋豆腐羹　补充优质蛋白质，营养加倍 /140
孕期锻炼 /141
缩紧阴道 /141
分腿运动 /141
专家连线：33 周 ~36 周“孕”事问题解答 /142

孕 10 月（37 周 ~40 周）
孕妈妈和胎宝宝的情况 /143
孕期保健重点 /144
提前准备，随时都有可能生产 /144
产前七忌 /144
孕期常规检查 /145
胎动检测 /145
胎动的 4 种模式 /145
骨盆测量是决定分娩方式的重要指标 /146
临产检查，准备迎接新生命的到来 /147
高龄孕妈特别关注 /149
高龄初产妇一定要剖宫产吗 /149
较特殊情况需要选择剖宫产 /149
饮食攻略 /150
重点补充维生素 B_1 /150
可以适量补充巧克力 /150
准备好两个产程的饮食 /150
全营养食谱推荐 /151
鲫鱼豆腐汤　补充优质蛋白质 /151
胡萝卜炒猪肝　补充维生素 B1 /151
专家连线：37 周 ~40 周“孕”事问题解答 /152



5 亲爱的宝贝 终于要见面了

分娩方式怎么选 /154
第一胎为自然分娩，第二胎大多能自然分娩 /154
第一胎为剖宫产，第二胎并非不能自然分娩，要谨遵医嘱 /154
疤痕性子宫者怎么生 /154
不管是初产妇还是经产妇，都要提前懂 /155
月嫂推荐的待产包，不在医院多花钱 /155
如何判断是真临产还是假临产 /156
分娩来临的五大信号 /157
分娩能量棒和电解质补水液是产程中科学营养的能量补给 /158
怎么能让生产的三个阶段好过些 /159
自然分娩的三大产程 /159
顺产过程补充体力吃点啥、喝点啥 /160
分娩时如何用力 /160
忘掉恐惧，轻松助产 /160
专题 帮助自然分娩的拉梅兹呼吸法 /161
步骤 1：胸部呼吸法 /161
步骤 2：嘻嘻轻浅呼吸法 /161
步骤 3：喘息呼吸法 /161
步骤 4：哈气运动 /162
步骤 5：用力推 /162

产后 24 小时

生活护理经 /163
产后 2 小时内要特别留意是否有产后出血 /163
充分利用时间好好休息 /163
侧切妈妈要随时注意观察刀口的变化 /164
大多数妈妈会分泌初乳 /164
尽早让宝宝吸奶，刺激孩子吸吮功能 /164
产后 6~8 小时可以起身坐一坐 /165
及时补水，产后 6~8 小时一定要排尿 /165
剖宫产妈妈 12 小时内要卧床休息，但不宜一直平卧，可适当侧卧 /165
剖宫产妈妈多翻身，刺激肠蠕动，促使尽快排气，以防发生肠粘连 /165
饮食调养经 /166
顺产妈妈即使没有食欲，也需要进食 /166
产后小米粥是首选，不要马上喝鸡汤 /166
剖宫产妈妈术后 6 小时内要禁食 /166

产后第 2 天

生活护理经 /167
产后第 1~3 天排红色恶露，量多 /167
及时更换卫生巾 /167
产后容易着凉，即便在夏天也要注意保暖 /167
用柔软的产妇牙刷刷牙，早晚各 1 次 /168
顺产、无侧切的妈妈可以做呼吸运动 /168
剖宫产妈妈拔掉导尿管后要及时排尿 /168
剖宫产妈妈不要长久平卧，要练习翻身坐起 /168
饮食调养经 /169
第一周饮食重在开胃 /169
多吃活血化淤的食物，促进恶露排出 /169
多吃清淡、易消化的粥 /169

适当吃些鸡蛋，促进伤口恢复 /169
剖宫产妈妈不宜吃鱼类，以免影响伤口愈合 /169
营养月子餐 /170
小米粥　滋补养身、调脾胃 /170
生化汤　养血活血、除恶露 /170

产后第 3 天

生活护理经 /171
体温升高不必担心 /171
剖宫产妈妈需要检查伤口愈合情况 /171
会阴侧切的新妈妈不要憋尿 /171
睡觉时交替仰卧和侧卧 /171
做提肛运动，预防便秘 /172
新妈妈和宝宝不要睡得太近 /172
饮食调养经 /173
适当多吃促进乳汁分泌的食物 /173
补充出汗流失的水分 /173
剖宫产新妈妈要选择适合自己的食物 /173
营养月子餐 /174
莲子百合猪肉汤　除虚热，养心血 /174
阳春面　促进消化吸收 /174

产后第 4 天

生活护理经 /175
乳汁少的妈妈也不要随便放弃哺乳 /175
剖宫产后要等伤口恢复后开始活动 /175
护理乳头防皲裂 /175
出现多尿或多汗现象 /176
哺乳期也一定要穿文胸 /176
饮食调养经 /177
可以进软食或普通饮食 /177
可以喝汤吃肉了 /177
远离这些易回奶的食物 /177
营养月子餐 /178
牡蛎豆腐汤　促消化，减少便秘 /178

产后第 5 天

生活护理经 /179
抑制产后抑郁 /179
产后温水洗头好处多 /179
新妈妈护肤重点要保湿 /180
简单穴位按摩，去皱提气色 /180
热水泡脚缓解疲劳 /180
饮食调养经 /181
多吃抗抑郁的食物 /181
多吃富含维生素的食物，加速伤口愈合 /181
忌食生冷 /181
营养月子餐 /182
肉片炒香菇　补充钙质 /182
清炒油麦菜　补充维生素 /182

产后第 6 天

生活护理经 /183
掌握正确的喂奶姿势是新手妈妈们的必修课 /183
最好穿柔软的包脚后跟的拖鞋 /184
保持温馨整洁的家居环境让新妈妈安心 /184



饮食调养经 /185
新妈妈进补应循序渐进 /185
预防缺铁和缺铁性贫血 /185
营养月子餐 /186
西湖醋鱼　健脾益气，补而不胖 /186
生滚鱼片粥　补血催乳，利水消肿 /186

产后第 7 天

生活护理经 /187
新妈妈要创造让新爸爸参与的“有利环境” /187
绕肘运动促进乳汁分泌 /187
卧室内要保持 20~25℃的温度和 55%~65% 的湿度 /188
定期开窗通风保持空气流通 /188
避免下半身用力，不要久蹲久站、猛然蹲起 /188
避免长时间抱宝宝 /188
饮食调养经 /189
多食用优质蛋白 /189
多吃些补充钙质的食物 /189
营养月子餐 /190
海鲜巧达浓汤　健胃通肠，滋阴补虚 /190

产后第 2 周

生活护理经 /191
不要睡太软的床 /191
要格外关注恶露的变化 /191
躺着的时候可做强腹壁练习 /191
饮食调养经 /192
补气养血促进骨盆恢复 /192
营养月子餐 /192
红烧牛腩　益气血，强筋骨 /192

产后第 3 周

生活护理经 /193
如果涨奶一定不要挤压乳房 /193
利用健身球矫正骨盆 /193
饮食调养经 /194
用药食两用的中药调理，促进组织的恢复 /194
宜吃五谷补充能量 /194
营养月子餐 /194
红枣党参牛肉汤　补充蛋白质，强身健体 /194

产后第 4 周

生活护理经 /195
预防急性乳腺炎 /195
剖宫产妈妈会有疤痕增生现象 /195
减少一些对椅子、沙发、床的依赖 /195
饮食调养经 /196
食多样，补充宝宝的粮仓 /196
营养月子餐 /196
清蒸冬瓜排骨　补充蛋白质、矿物质 /196

产后第 5 周

生活护理经 /197
晒太阳时不要隔着玻璃 /197
哪些药哺乳妈妈不宜吃 /197
饮食调养经 /198
多吃些补气的食物 /198
继续补充增强体质的食物 /198
营养月子餐 /198
红薯山药豆浆　有利于滋补元气 /198

产后第 6 周

生活护理经 /199
顺产的妈妈最好不要过性生活 /199
快走是最好的减肥方式 /199
饮食调养经 /200
要做辣妈，拒绝乳房下垂 /200
三瓜皮不要丢，瘦身又排毒 /200

1

高龄也能优生
做好百分百的孕前准备







如果你是高龄初产妇

最好在夏季或秋季怀孕

在4～9月夏、秋季节怀孕，可在怀孕早期避开流感等病毒感染高发期，确保胎宝宝的正常发育；而且此时各类新鲜的蔬菜瓜果大量上市，孕妈妈可获取丰富的营养，有利于胎宝宝的健康成长，还能在最为脆弱的孕早期避开寒冷和污染较重的冬季。

初春时节并不是怀孕的最佳时期，因为冬末春初正是风疹、流感、肝炎等流行病的猖獗时期，而这时胎宝宝还未成形，外界的不利因素很有可能使胎宝宝的某个器官发育暂停或错乱，造成畸胎。而冬季二氧化硫和悬浮颗粒物的浓度最高，出生缺陷发生的可能性高于其他季节。

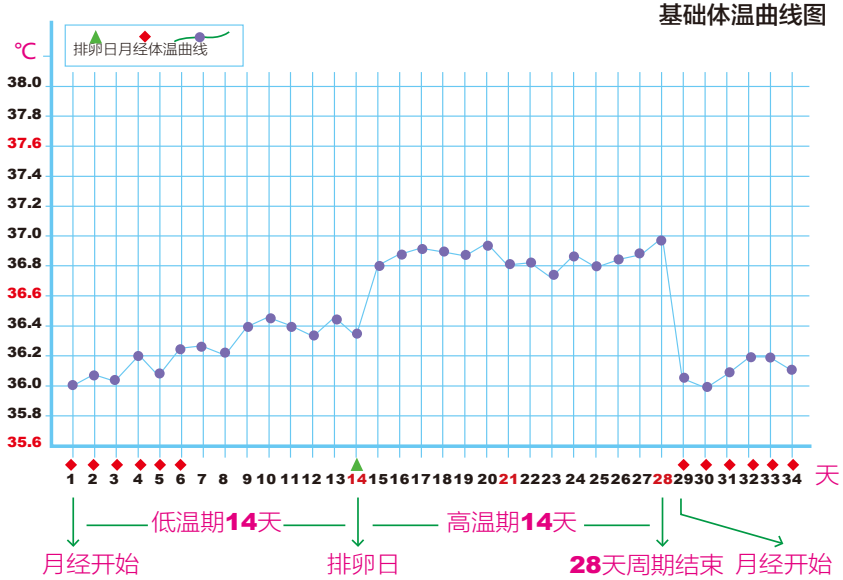
男上女下是最宜受孕的同房姿势

男上女下的同房姿势是最有利于受孕的。这样的体位，阴茎插入最深，精子排出的时候就已经接近宫颈口了，因此能以最大活力快速进入子宫。同房后，女性不要立刻清洁会阴部，最好在床上静躺30分钟，不要让精液过早流出阴道。躺着时，可在腰臀部位垫一个枕头，有利于精子利用地心引力向子宫游动。

测量基础体温找准排卵日

一般情况下，排卵前，基础体温在36.6℃以下，排卵后，基础体温上升0.3～0.5℃，持续14天，从排卵前3天到排卵后3天这段时间是容易受孕期，可作为受孕计划的参考。

基础体温曲线图

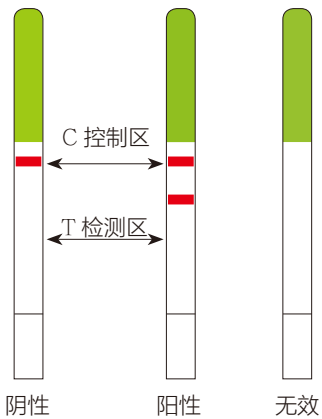


排卵试纸测量法

掌握自己的月经周期，用最短的月经周期减 18，最长的月经周期减 11 就可以得出答案，例如你的月经周期是 30~32 天，用 30 － 18=12，32 － 11=21，那么，易孕期就是 12~21 天，在这期间使用排卵试纸进行测试即可。考虑到精子和卵子的存活时间，一般将排卵日的前 3 天和后 3 天，连同排卵日在内共 7 天称为排卵期。在排卵期内同房容易受孕，所以，排卵期又称为易受孕期。

使用方法

用洁净、干燥的容器收集尿液。收集尿液的最佳时间为上午 10 点至晚上 8 点。尽量在每天同一时刻收集尿样。收集后，将测试纸有箭头标志线的一端浸入尿液中，约 3 秒钟后取出，平放 10~20 分钟，观察结果。液面不可超过试纸上的 MAX 线。



阳性：在检测区（T）及控制区（C）各出现一条色带。T 线与 C 线同样深，预测 48 小时内排卵；若 T 线深于 C 线，预测 12~24 小时内排卵。

阴性：仅在控制区（C）出现一条色带，表明未出现黄体生成激素高峰或峰值已过。

无效：在控制区（C）未出现色带，表明检测失败或检测条无效。

合理避开“黑色受孕期”

想孕育一个健康的宝宝，一定要选择最佳的受孕时机，否则即便怀孕了，在孕期也很容易发生意外，所以要避开不宜受孕的“黑色受孕期”。

1. 新婚蜜月期。
2. 体重迅速变化（增加或下降）。
3. 饮食不均衡（挑食、节食、暴饮暴食）。
4. 感到压力很大，或者心情非常不好。
5. 男女双方有抽烟喝酒习惯。
6. 刚刚装修新房。
7. 早产或者人工流产后。

如果你是高龄经产妇

第一胎顺产的，最好 1 年后再受孕

想要生二胎，一定要算好两次分娩的间隔时间。这是为了让营养状态能够得到更好的恢复，保证身体已完全调整好，这样才能更好地保证二胎的健康。

如果头胎是顺产，产后恢复期相对较短，一般只需经过 1 年，女性的生理功能就可基本恢复。经过检查，输卵管、子宫等生殖器官情况正常，就可以考虑怀第二胎了。

第一胎剖宫产的，最好 2 年后再受孕

如果头胎是剖宫产，只要在剖宫产过程中没有伤及卵巢、输卵管等组织，医生一般都会建议避孕两年以上，当子宫恢复得差不多了，再怀第二胎。

剖宫产后，子宫切口在短期内愈合不“牢固”，如果过早怀孕，随着胎儿的发育，子宫不断增大，子宫瘢痕处拉力增大，子宫壁变薄，有裂开的潜在危险，容易造成大出血。另外，剖宫产手术后的子宫瘢痕处，内膜局部可能有缺损，受精卵在此着床不能进行充分的蜕膜化，极易发生胎盘植入情况。

因此，头胎实施剖宫产的，最好中间隔两年再怀第二胎，并且在怀孕前需要通过 B 超、核磁共振等医学手段评估子宫疤痕状况。

提前做好大宝的心理疏导

夫妻俩在决定要二胎的时候肯定已有了充足的理由，比如有了不错的经济基础、彼此都是独生子女、想要个不一样性别的宝宝凑个“好”字等，但是一定不要忘了这还要征求大宝的意见。

因为大宝从出生到现在一直是家里关注的焦点，可以说是集万千宠爱于一身，一旦有了二宝肯定会分散家人对他的关注，他会觉得爸爸、妈妈不再爱他，如果不能好好引导大宝的情感变化，很容易让大宝感觉失落、没有安全感，会变得孤僻，甚至嫉妒或者对二宝存有敌意。所以，在准备要二胎之前就要做好大宝的心理疏导，让孩子感受到爸爸妈妈还会一样爱他。

妈咪 tips

“二宝真是比大宝小时候要乖很多呀”、“再淘气妈妈就不喜欢你了”，有两个孩子的家庭对这样的对话一定不陌生，也许是一句无意的玩笑话，但在大宝听来传达给他的却是对比、质疑和威胁，会挫伤孩子的自尊心、自信心。所以，不要用这样的语言跟大宝说话，也要传达给周围的亲戚朋友不要跟大宝开这样的玩笑。

迎接宝宝到来，必须要做的孕前检查

高龄女性一定要如实告诉医生的事儿

告诉医生自己实际的周岁年龄，因为 35 周岁以上的孕妇发生染色体异常或出现畸形儿的概率相对较高。

告诉医生自己是否患病，因生病服用过哪些药物，并询问所服药物对胎儿是否有害。

告诉医生自己或丈夫是否有先天畸形。

告诉医生自己或丈夫的家人是否有遗传病史。

告诉医生自己从前是否生育过畸形儿。

备孕夫妻都要做的常规身体检查

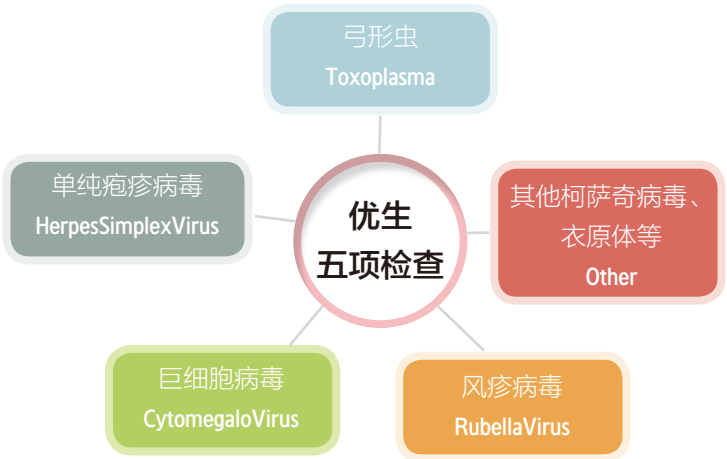
优生五项检查

病毒是与人类共存于地球上的一种有害微生物，种类繁多，而且不时会出现大范围流行，对人类造成巨大危害。鉴于有些病毒会对胎儿造成严重伤害，所以优生专家倡议备孕的夫妻在怀孕前都做一个相关病毒抗体检查，也就是所谓的优生五项检查（即 TORCH）。

母体感染了这几种病毒后，不会表现出特别的症状。但是，一旦怀孕，这些潜伏的病毒就会对胎儿产生极大的危害：在孕早期，容易造成流产和胎停育；在孕后期，容易导致流产或胎儿先天缺陷及发育异常。

弓形虫会引起胎儿脑内钙化、小脑积水。

柯萨奇病毒可致胎儿宫内感染和畸形；衣原体感染可导致早产、围产儿死亡、婴儿猝死综合征。



把这 5 种病毒的英文名称的首字母组合起来，就是 TORCH。

风疹病毒会引起胎儿白内障、心脏畸形。

巨细胞病毒会引起胎儿小头畸形、脑内钙化。此病毒感染最为常见，危害也最大。

单纯疱疹病毒会引起胎儿角膜结膜炎、皮肤水疱。

TORCH 检查与胎儿的优劣有着密切的关系，因此该项检查应当安排在孕前进行。若在孕前查出问题，可以有充分的时间调整。

遗传病检查

夫妻类型	原因分析
高龄产妇	年龄越大，卵子越老化，发生染色体异常的概率就越高，生育出染色体异常患儿的可能性也就会相应增加
夫妻一方为平衡易位染色体携带者	如果通过染色体检查，查出夫妻一方是平衡易位染色体携带者，就可以考虑在妊娠后进行产前遗传学诊断，防止患病儿出生
有习惯性流产史的女性	有习惯性流产史的女性体内染色体异常的概率比一般人高出几倍，如果女性有连续流产史，胎儿就会从亲代那里继承缺陷基因，患遗传病的可能性大大增加
已生育过先天愚型和常染色体隐性遗传病患儿的女性	已生育过先天愚型患儿的女性，其下一胎患先天愚型的概率增加。已经生育过一个常染色体隐性遗传病患儿如白化病、先天性聋哑、侏儒症等的女性，下一胎患病的概率为 **25%**
女性为连锁疾病（如血友病）患者	生出的男宝宝全部是该病的患者，女宝宝则是该致病基因的携带者
夫妻一方经常接触放射线或化学药剂	放射线和化学药剂对优生的影响较大，从事这一行业的夫妻应向专家具体咨询

内分泌检查

高龄女性怀孕前要查内分泌五项，即卵泡生成激素 (FSH)、黄体生成激素 (LH)、雌二醇 (E2)、睾酮 (T)、催乳激素 (PRL)，通过测定激素水平来了解女性内分泌功能，诊断与内分泌失调相关的疾病。

男性则可以检查精液，了解精液是否有活力或者是否少精、弱精。如果检查出少精、弱精，则要进行治疗，加强营养，并改掉不良生活习惯，如抽烟、酗酒、穿过紧的内裤等。

生殖系统检查

备孕女性的生殖系统检查

通过阴道分泌物、宫颈涂片及 B 超检查，查看是否有妇科疾病，如患有性传播疾病、卵巢囊肿、子宫肌瘤、宫颈上皮内病变等，要做好孕前咨询、必要的治疗和生育指导。

备孕男性的泌尿生殖系统检查

检查是否有隐睾、睾丸外伤、睾丸疼痛肿胀、鞘膜积液、斜疝、尿道流脓等情况，这些对下一代的健康影响极大。

习惯性流产者要做的检查

1. 检查宫颈有无机能不全，子宫大小与形态是否正常。

2. B 超检查，以明确有无子宫肌瘤、子宫内膜息肉。

3. 测基础体温、做经前子宫内膜组织检查，以了解卵巢功能。

4. 子宫碘油造影，可诊断子宫是否发育异常，尤其是子宫畸形、宫腔粘连。

5. 测基础代谢。

6. 测血清 TSH、T3 与 T4，以了解甲状腺功能。

7. 染色体核型分析。

8. 自身免疫指标，了解有无自身免疫疾病。

9. 检查有无潜在的高血糖状态。

10. 叶酸、维生素 B_{12}、铁、碘等营养全面的评估。

马医生告诉你

根据孕前检查的结果，可采取以下不同处理方式。

1. 夫妻一方若有染色体异常，应以避免妊娠为宜。一旦妊娠，应及时做产前诊断，发现胎儿异常即需终止妊娠。

2. 黄体功能不足者，给予促排卵治疗。

3. 甲状腺功能低下者，应给予适量甲状腺素治疗。

4. 女性有子宫纵隔及子宫肌瘤时，应在妊娠前施行手术矫治。

5. 宫颈闭锁不全，以妊娠后施行宫颈缝扎术为妥。一般主张在妊娠中期16周左右排除胎儿畸形或死胎后，于麻醉下进行。术后定期随访。如有流产或早产征兆，及时拆线，以免造成宫颈严重损伤。若保胎成功，需在预产期前2～3周入院待产。临产后，立即将缝线拆除以待分娩。

6. 进行营养指导，纠正营养不良或营养过剩状态。

7. 积极锻炼，放松心情，控制体重在合理的范围之内。

高龄女性怀孕前的身体和心理准备

为避免孕期过度肥胖，请管理好孕前体重

肥胖是威胁孕妇和新生儿的主要危险因素，孕前体重超标的女性不仅受孕难，孕期患妊娠并发症、早产的危险增高，而且出现产后并发症的概率也会增加。判断体形胖瘦与健康的关系，有一个国际常用的衡量标准，即体重指数（BMI）。

它的计算公式是：**BMI= 体重（kg）÷ 身高的平方（m^2）**

BMI 数值在 18.5~23.9 是健康状态；数值大于或等于 24 就属于超重，大于或等于 28 就属于肥胖。而且，BMI 数值越大，肥胖程度越高，受孕能力越低，其他病症的发病率也越高。

如果孕前能维持正常的体重指数，孕期常见的并发症如妊娠糖尿病、妊娠高血压等的发病率就会降低，胎儿患先天缺陷、后天慢性病的概率也会降低。所以，比起孕期体重，控制孕前体重更重要。

宫寒的女性要培养温和的子宫环境

《傅青主女科》中说：“夫寒冰之地，不生草木，重阴之渊，不长鱼龙。今胞胎既寒，何能受孕？”意思就是说阴森寒冷的地方，寸草不生，没有生命力，同样的道理，寒冷的子宫也不利于孕育宝宝。宫寒不是一朝一夕形成的，多与体质和生活习惯有关，如喜欢吃冷饮、夏季长时间待在空调房、冬天穿裙子、不爱运动等。

想要培养一个温暖的子宫有个最简单的方法——泡脚。泡脚有利于促进气血运行、疏通经络、解表散寒。另外，泡完脚后双脚互相搓脚心，有助于刺激脚上的穴位，驱走寒气，令身体暖和。同时，改变上面提到的不良生活习惯。

每周游泳 2 小时，提高身体素质

现代女性，缺少运动和锻炼，身体素质下降，不易受孕，30 岁以上的尤为明显。有研究表明，每周游泳两小时，可使身体素质显著提高。

规律生活，不熬夜、不吸烟、不喝酒

从受精到着床的两周时间是胚胎发育的重要时期，如果此时受精卵受损严重会导致胚胎坏死，所以建议备孕夫妻要尽早培养良好的生活习惯，不熬夜，保证充足的睡眠质量，戒烟酒。

吸烟、喝酒会影响女性排卵和男性精子的浓度、数量、活力，备孕夫妻不管是双方还是某一方有吸烟、喝酒的不良习惯，都会降低生育能力，而且容易诱发新生儿生长停滞、智障、神经系统受损等病症。

所以，有计划怀孕的夫妻一定要戒烟酒，且至少戒烟酒三个月后再备孕。

简单瑜伽，放松心情，保持最佳的备孕状态

瑜伽中的呼吸和冥想训练方法，不仅能舒缓心情，缓解备孕的紧张情绪，还有助于促进盆腔的血液循环，提高生育能力。



平躺，双膝弯曲，双手自然放在身体两侧。吸气的同时抬高臀部。收缩骨盆肌肉，保持 5 秒钟，然后放松。可以根据自身情况反复做几组。

备孕女性的营养攻略

孕前三个月开始补充叶酸，每天 0.4 毫克

神经管畸形是危害人类健康最严重的先天性畸形，表现为无脑畸形、脊柱裂等。中国是神经管畸形的高发国家，几乎每出生一千名婴儿中就有三个是这种病儿。

为什么会发生神经管畸形?

原因主要是孕早期缺乏维生素，尤其是缺乏叶酸；另外，也有可能服用了会影响或抑制叶酸吸收的药物，如一些抗肿瘤药物。为了避免发生胎盘早剥、自发性流产、先兆子痫、胎儿发育不良和低出生体重等疾病，女性应该在备孕阶段和孕后 3 个月内每天服用 0.4 毫克的叶酸。

天然维生素 E 为怀孕保驾护航，但是每天不宜超过 300 毫克

天然维生素 E 能促进垂体前叶分泌促性腺激素，从而调节性机能，对女性特别有益。在黄体开始萎缩，月经来临期间，雌激素和孕激素水平下降，解除了对下丘脑的负反馈，垂体开始分泌 FSH 和 LH 两种促性腺激素，卵巢中的卵泡开始发育。如果垂体前叶分泌的 FSH 和 LH 不足，卵泡就不会发育，或者发育得很慢。

富含维生素 E 的食物

小麦胚芽、植物油、豆类、菠菜、蛋类、甘蓝菜、全麦类、未精制的谷类制品（就是粗粮）。



维生素 E 和其他脂溶性维生素不同，它在人体内储存的时间比较短，一天摄取量的 60% ~ 70% 将随着排泄物排出体外，因此，医生会建议在孕前和孕期适当多服用一些。

尽管维生素 E 毒性很小，但若长期大量服用，也会损害健康。例如，每日服用维生素 E 超过 300 毫克，可使机体免疫功能下降；每日服用 400 毫克以上者，会发生头痛、眩晕、恶心、视线模糊及月经过多或闭经，甚至因血小板聚集而引起血栓性静脉炎与肺栓塞。因此，每天补充量不应超过 300 毫克。

妈咪 tips

天然维生素 E 的作用

在月经期间：增加 FSH 的分泌，启动卵泡发育。
在排卵期：天然维生素 E 存在于卵泡液中，能改善了卵泡质量，促使卵泡正常发育。
在黄体期：增加黄体数量，提高孕激素水平，从而改善黄体功能。
在孕早期：使黄体和胎盘的职能顺利交接，减少了胎停育的风险。
在怀孕期：有类似孕激素的功能，具有保胎作用。

酸奶平衡肠道菌群

人体的肠道内有保护身体不受外来病菌、毒素入侵的菌群，但是一旦菌群失衡，便可能导致腹泻、便秘甚至腹泻和便秘交替的肠易激综合征。酸奶中含有大量的保加利亚乳杆菌、乳酸杆菌和嗜酸乳杆菌等有益菌种，进入人体后，会在肠道中抑制致病菌和腐败菌的繁殖，调整肠道中菌群之间的平衡，改善肠胃功能。

如果准妈妈是过敏体质，孕前少吃花生及制品

如果准妈妈自身就是过敏体质，备孕时应尽量少吃花生及其制品。美国研究发现，如果孕妇吃大量花生，孩子出生后对花生敏感的可能性会提高，而且孕妇吃得花生越多，孩子产生过敏反应的可能性就越大。



戒烟酒，咖啡、可乐等饮品也不宜喝

烟酒中的有害物质易集中于滋养胎儿的血液中，影响胎儿身体和大脑的发育，甚至出现畸形，备孕时夫妻双方一定要戒烟酒，有烟酒史的准妈妈应适当多吃些能清除体内烟酒毒素的食物。

有研究显示，咖啡中的咖啡因会影响胎儿的发育，每天摄入超过 200 毫克（约 2 杯咖啡量）可诱发流产，超过 300 毫克（约 3 杯咖啡量）容易造成胎儿发育迟缓。不仅咖啡，含有咖啡因的饮料如可乐等也会产生同样的效果。虽然并没有确切的科学证明，但是还是要建议孕妈妈要有节制地喝咖啡，能不喝最好不喝。

帮助清除体内烟酒毒素的食物

帮助清除烟毒的食物	胡萝卜、荸荠、大白菜、牛奶、枇杷、杏仁等。这些食物可以清肺利咽、保护血管，还可清热解毒，对保健身体非常好，可以适当吃一些
帮助清除酒毒的食物	燕麦、全麦面包、瘦肉、花生、麦麸、牛奶以及大多数的新鲜蔬果。这些食物富含 B 族维生素，能帮助修复酒精损害的胃黏膜

备孕男性要做的准备

远离烟酒

烟草中产生的尼古丁和多环芳香烃类化合物会引起睾丸萎缩和精子形态改变，而酒精对人体肝脏和睾丸有直接影响，容易导致精液质量下降。因此，未来的准爸爸和准妈妈们可要离烟酒远一点，建议戒烟三个月以后再备孕为好。

备孕男性保持适当锻炼，增强生育能力

美国的一项研究表明，肥胖会使男性的激素水平发生变化，导致生育能力下降。与较瘦的男性相比，肥胖男性血液中睾丸激素水平较低，促黄体激素和促卵泡激素也比较低，而后两种激素对于生育能力非常重要。

肥胖程度越高，促黄体激素和促卵泡激素水平就越低，而雌激素水平就越高。过度肥胖也许会促使睾丸激素转化成雌激素，激素的这种变化又会向大脑发出信号，抑制促黄体激素和促卵泡激素的生成，削弱男性的生育能力。所以，备孕爸爸要适当锻炼，控制好自己的体重。

马医生告诉你

备孕期间，爸爸们应该养成如下好习惯。

1. 至少提前3个月戒烟、戒酒。
2. 只要营养足够，一天一次射精也是可以的。
3. 不要洗桑拿浴。
4. 不要长期节欲，成熟超过7天的精子会大量死亡，长期分居的夫妻第一次同房是没有用的。
5. 多吃新鲜水果和蔬菜，补充丰富的维生素。
6. 备孕前三个月慎用药物，因为目前使用的精子是3个月前产生的。
7. 同房时，应保持充分兴奋，液体多了，精子的前进会更顺利。

别让身体温度太高，以免伤精

精子的成长要求阴囊内的温度比体温最少低1℃，而睾丸里的温度比体温要低0.5~1℃，否则精子的生长就会终止。一次高热会杀死很多精子。所以，备孕男士千万不要去洗桑拿浴，其温度要比体温高许多，长时间让阴囊处于高温环境下，会直接杀死精子，严重的甚至可能导致不育。

备孕男性也需要补充叶酸

单单强调女性补充叶酸并不全面，根据美国加州大学研究人员的观点，建议备孕时男性也服用叶酸，因为叶酸本身是人体必需的营养素，并不只有女性才需要。

精子质量的提高牵涉多种维生素，叶酸也是其中之一，当它在男性体内呈现不足时，会出现精液的浓度不足、精子活动能力下降的现象。另外，叶酸还参与了体内遗传物质DNA和RNA的合成，更是参与了精子的核心机密层——遗传信息的形成。因此，备孕期间男性也应适当补充叶酸。

番茄红素给精子创造良好的生存环境

近年来，番茄红素这个词被越来越多的男性了解和关注，因为它对男性前列腺有保护作用，可以预防前列腺炎，减少前列腺癌发生的危险，有助于创造良好的精子生存环境。这是番茄红素在发挥很强的抗氧化性、抗辐射、清除自由基的作用。

人体从番茄中获得的番茄红素占总摄入量的80%以上，番茄的成熟度越高，番茄红素的含量也越高。番茄红素不仅分布在番茄中，还存在于西瓜、南瓜、李子、柿子、桃、芒果、番石榴、葡萄、胡萝卜、甘蓝等蔬果中，这些食物所具有的红、黄颜色主要就是番茄红素引起的。

天然维生素E是提高精液质量的法宝

不少夫妻长期不孕，原因就是精液质量不佳。此时，不妨补充点天然维生素E。天然维生素E直接存在于精子中而非精浆中，故而直接保护了精子免受氧化所造成的形态损伤，对保护精细胞的正常形态和活力起到了很重要的作用，直接提高了精子的成活率，降低了精子的畸形率。

爸比tips

据研究显示，缺乏维生素E，雄性动物的睾丸会萎缩，精子运动异常，甚至不能产生精子。精子不仅讲究质量，也要达到正常标准的数量，如果精子数量不足同样会影响受孕。

精液量：即一次射精排出的总量，正常范围是1．5毫升～6.0毫升。

备孕很久怀不上，要提高“孕”力

积极改善精液液化不良

精液液化是怎么回事

精液刚射出体外时呈灰白色或略带黄色，相当黏稠，因受精囊分泌的凝固酶的作用，精液会很快凝固成胶冻状，又因前列腺分泌的纤溶酶的作用，精液在 5~30 分钟会变成黏度不同的液体，这个过程就是精液液化。

精液液化是精液转化的重要过程。当精液呈凝固状态时，里面的精子静止不动，而一旦液化，精子就可以在液化的环境中获得自由运动的功能，以便在子宫颈、子宫、输卵管内运行，最终与卵子相结合。

怎样改善精液液化不良

精液液化不良是指精液在射出 30 分钟后仍然不液化或液化不全，这会阻碍精子的正常活动。如果有精液不液化的现象，应立即到正规医院检查后做针对性的抗感染治疗。不过，前列腺炎或其他炎症常常并不能一下根治。而夫妻双方又很着急，这时就可以试试用人工手段促使精液液化。

具体的操作方法是：将 5 毫克糜蛋白酶和 1 毫升生理盐水混合，于做爱射精后注入阴道深部，并抬高臀部，以防流出。当然，也可以使用现成的糜蛋白酶栓剂。这种方法已经帮助了不少夫妻成功受孕，有类似问题的可以尝试。

促使卵泡产生、卵子生成

选择优秀的卵子

从月经期开始，由于雌激素和孕激素水平降低，女性性激素中的促卵泡激素（FSH）值会出现一个高峰。在此阶段，卵巢中总是有几个或者十几个卵泡在同时发育。到底哪一个最合适？这还要经过一番生死考验。

内分泌对卵泡的选择采取的是非常严厉的死亡政策。具体来说，就是 FSH 在达到高峰以后，会马上降到很低，这时质量较差的卵泡会承受不了低 FSH 水平造成的窒息而闭锁，而具备较多“受体”的一个卵泡却能够承受严酷的条件而继续发育成熟，最后在 FSH 和黄体生成素（LH）的双重高峰作用下排出一枚卵子。这枚卵子理所当然地成为最优秀的卵子。

以平常心对待卵泡的发育

每个月不一定有且只有一个优势卵泡，当 FSH 在卵泡期突然降低水平时，或许会有两个或两个以上的卵泡同时通过死亡考验。一个卵泡发育、多个卵泡发育或者没有卵泡发育，都可以说是正常的。只要不是连续几个月或者长时期不排卵，一年 12 个月，偶然有 1~2 个月不排卵，也是正常的。如果上个月还有正常的排卵，而这个月没有，只是说明这个月多半是没有招到一位合格的“人才”而已。

调控体内的雌激素水平

雌激素是女性体内最重要的性激素，控制着女性的生殖系统，同时也控制着月经的循环过程。这一切都是从卵巢中的一个或几个卵泡发育开始的。随着卵泡慢慢长大，女性体内的雌激素慢慢增加，使得子宫内膜增生、加厚。通俗地说，子宫内膜是种子播种必需的土壤，雌激素使得子宫内膜出现分泌期的转变，为土壤施加肥料。

雌激素过少的危害

1. 对女性身体的影响：容易身心疲惫、皱纹增加、乳房下垂、发色枯黄、面部潮热、胸闷气短、心跳加快、消化系统功能失调、腹泻或便秘等。

2. 对女性精神的影响：容易失眠健忘、烦躁不安、情绪不稳，即便是平时很温和的女性也无法控制自己的怒火，经常莫名其妙地发脾气，敏感多疑，有时还会产生莫名的忧伤感。

雌激素过多的危害

雌激素非常重要，但也并不是越多越好。如果体内的雌激素含量超过一定的度，也会带来各种问题，如会使它的接收器官发生病变，导致乳腺增生、乳腺癌、子宫内膜增生、子宫内膜癌以及卵巢癌等。所以，千万不要自作主张服用雌激素类的药物，如需要补充，应在医生的严格指导下进行。

豆浆是调控雌激素的法宝

雌激素低了不好，高了也不行，需要有一个削峰填谷的方法。当体内的雌激素水平低了，设法提高一点；当体内的雌激素水平高了，就将它降低一点。豆浆就能起到这样的作用。当你体内的雌激素水平过高，将要引起各种癌症时，它会降低你的雌激素浓度；当你体内的雌激素水平过低时，它又会补充你的雌激素水平，使你的雌激素水平保持在合理的水平。

小心翼翼的孕早期
孕1月~孕3月

2







孕期孕妈妈的宫高变化

妊娠期子宫的增大有一定的规律性，表现为宫底升高，腹围增加。因此，从宫高的增长情况可以推断妊娠期和胎儿的发育情况。测量结果记录在妊娠检测图上，来观察胎儿发育与孕周是否相符。

宫高和腹围的测量

宫高：从下腹耻骨联合处上方至子宫底间的长度为宫高。

腹围：测量时，以测量最大平面为准。

正常情况下，妊娠各阶段宫高如下：

妊娠期	宫高
妊娠 12 周末	在耻骨联合上 2 ~ 3 厘米
妊娠 16 周末	在耻骨联合与肚脐之间
妊娠 20 周末	在脐下 1 ~ 2 横指
妊娠 24 周末	平脐或者脐上 1 横指
妊娠 28 周末	在脐上 2 ~ 3 横指
妊娠 32 周末	在肚脐与剑突之间
妊娠 36 周末	在剑突下 2 ~ 3 横指
妊娠 40 周末	恢复至肚脐与剑突之间或者稍高

宫高、腹围与胎儿的大小有关

孕妈妈的宫高、腹围与胎儿的大小关系非常密切。孕早期、孕中期时，每月的增长都有一定的标准。到后期，通常每周宫高增长1厘米。通过测量宫高和腹围，来判断胎儿的体重。

所以，孕后期每次做产前检查时，都要测量宫高和腹围，来估计胎儿的宫内发育情况，同时需要根据宫高妊娠图曲线了解胎儿宫内发育情况，判断胎儿是否发育迟缓或是巨大儿。

通过宫高发现的问题

通过测量宫底高度，如发现与妊娠周数不符，过大或过小都要寻找原因，如做B超等检查，确定有无双胎、畸形、死胎、羊水过多或过少等问题。

通过腹围发现的问题

测量腹围是通过测量腹部最大平面的长度来了解宫腔内的情况，以此判断子宫大小是否符合妊娠周数。正常单胎，测量宫高、腹围差别较大，因为每个孕妈妈高矮胖瘦不同，所以胎儿生长情况只能以个体的监测数据变化来进行比较。



孕期禁吃的易致流产的食物



山楂

山楂有使子宫收缩的作用，孕期大量食用山楂食品，会刺激子宫收缩，引发流产危险。



桂圆、荔枝

孕妈妈大多阴虚内热、大便燥结、口苦口干、心悸燥热，而桂圆、荔枝性温味甘，极易助火，动胎动血，不利保胎。



马齿苋

性寒凉而滑利，对子宫有明显的兴奋作用，使子宫收缩增多、强度增大，易造成流产。



薏米

薏米是一味药食兼用的植物种仁，其性滑利，对子宫肌有兴奋作用，可促使子宫收缩，有诱发流产的可能。



青木瓜

孕妈妈吃青木瓜可能导致流产，体寒孕妈妈吃木瓜容易腹泻，过敏体质的孕妈妈更不能吃木瓜。



螃蟹

性寒凉，有活血祛淤的功效，尤其蟹爪，是螃蟹最寒凉的部位，孕妈妈要慎食或不食。



榴莲

会导致孕妈妈血糖升高，增加患妊娠糖尿病的危险，还会引发胎热，损害胎儿健康，孕妈妈多吃榴莲还会加重便秘。



甲鱼

性味咸寒，有着较强的通血络、散淤血的作用，有诱发流产的可能。



酸菜、咸菜

含有亚硝酸盐，多吃易致胎儿畸形。

孕1月（1周~4周）

孕妈妈和胎宝宝的情况



孕1月末期，胎宝宝身长0.5~1厘米，体重约1克，相当于5颗黄豆的重量。

孕期保健重点



用早孕试纸确认怀孕

如果这个月月经没有按时来拜访，孕妈妈可以先用早孕试纸测试一下，有疑似怀孕的征兆，别忘了去医院确认一下，尽早为迎接胎宝宝的到来做准备。

选择化妆品时一定要看清化妆品的成分

孕妇在选择化妆品时要谨慎，看清楚成分，避免使用含酒精、重金属、激素、化学香精等成分的化妆品，比如美白产品、口红中一般含有铅和汞；指甲油大多以硝化纤维为基料，配以丙酮、乙酯、丁酯、苯二甲酸等化学溶剂、增塑剂及各色燃料制成，味道刺鼻，长期使用对孕妈妈和胎宝宝都有一定毒害作用。建议怀孕后使用基础的护肤品就可以了，最好选择孕妇专用的，比较安全可靠。

孕早期要杜绝性生活

孕早期最易出现的状况就是流产，尤其对于高龄孕妈来说，流产的概率比普通孕妇要高，因此更要格外注意，不宜过性生活。当有早孕反应时，孕妈妈性欲和性反应也会有所减弱，这时候丈夫要给予理解。

感冒了不要自己乱用药

高龄孕妈因为身体原因，尤其是冬季怀孕的，怀孕初期很容易感冒，这时切记别乱用药，一般的感冒尽量多喝水，以食疗为主，如果感冒症状严重，应前往医院就诊，听从医生的医嘱。另外要注意的是，在这个月出现的类似感冒的症状，不一定是真的感冒，也许只是早孕反应，要加以区别。

跟公司领导说明情况，减少工作量

高龄孕妈因为年龄的缘故，怀孕后会更容易感到疲倦，个别孕妈的妊娠反应非常强烈，这时就需要向单位领导和同事说明情况，以便合理安排工作，减轻压力，在工作过程中也能得到同事的照顾和关心。

孕期常规检查

月经迟迟没来，可自行初步验孕

如果你发现以往很准时的“大姨妈”迟了 10 天没来，且有乳房莫名增大、乳晕颜色加深、精神疲乏等症状，就要怀疑自己是不是怀孕了，可以通过早孕试纸进行初步测试，测到“两道杠”后到医院进行详细检查，排除宫外孕、葡萄胎等常见病理妊娠。

基础体温上升

即使到了经期，基础体温反而继续升高。36.7 ~ 37.2℃的高热状态会一直持续到孕 13 ~ 14 周，所以高温状态持续 3 周以上，可确定为怀孕。

停经

对月经周期稳定的女性，如果月经推迟 1 周以上，基本可以怀疑怀孕。但也不要急于确定，也有环境变化或精神刺激引起月经推迟或闭经的可能。

哪些征兆预示你可能怀孕了

困乏劳累

如果你此时已经怀孕了，那么你会感到容易劳累，睡眠时间有所增加，这是激素变化造成的。

白带增多

怀孕时白带会有所增加，但一旦白带呈红色出血状则必须向医生咨询。

早孕试纸如何使用更准确

早孕试纸是通过检测尿液中的 HCG 值来判断妊娠的，用早孕试纸验孕简便快捷，准确率可达 95% 以上。清晨将尿液滴在早孕试纸带有箭头的一端，平放 5 分钟后看早孕试纸是否有变化，并对照说明书判断自己是否怀孕。在使用早孕试纸前，务必仔细阅读包装盒上的所有说明，有些早孕试纸可能会指定必须用当天早上的第一次尿液，因为早晨第一次尿液较浓，含有的激素较多。

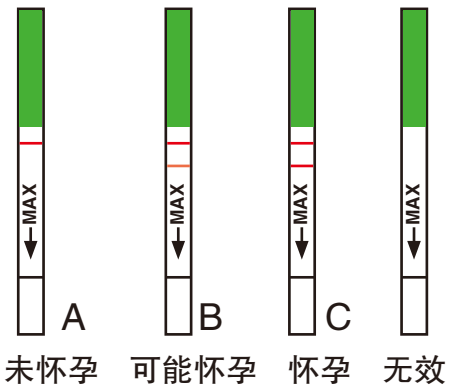
结果 A：只出现一条对照线，表示没有怀孕。

结果 B：出现两条线，即对照线和检测线都显色，如对照线明显清晰而检测线显色很浅，表示可能怀孕，请隔两天用新的早孕试纸采集晨尿重新检测。

结果 C：出现两条线，即对照线和检测线都显色，且检测线明显清晰，表示已经怀孕。

结果 D：5 分钟内无对照线出现，表示测试无效。

正规品牌的早孕试纸准确率在 85%~95%，仍然不能保证百分之百，所以即使在家用试纸验出已经怀孕了，最好也去医院做一个正规的检查。



马医生告诉你

所谓尿液测试，就是利用尿液中所含的HCG进行检查。HCG（HumanChorionicGonadotropin）即人绒毛膜促性腺激素，是怀孕女性体内分泌的一种激素，这种激素存在于尿液及血液中。一般的验孕棒或早孕试纸就是利用装置内的单株及多株HCG抗体与尿液中的抗原结合呈现一定的反应，从而判定怀孕与否的。

认真对待孕期产检，预防唐氏儿、畸形儿和妊娠并发症



产前检查又称围产保健，是监测胎儿在母体的情况以及母体自身状况的有效措施，也是保证优生优育的重要手段。产检可以及时了解孕期母婴健康状况；消除影响胎儿发育的有害因素；提高孕妈妈的身体素质；防治各种孕期并发症；为胎宝宝的生长发育创造良好的内外环境。对于高龄孕妈来说，因其自身的年龄特点，本身就是唐氏儿、畸形儿和妊娠并发症的高发人群，因此更不能忽视产检。

孕期检查的时间和项目

产检时间	重点检查项目	备注
0~5 周 孕检	确定怀孕	
5~8 周 孕检	超声波确定胎囊位置	超声波是频率高于 2000 赫兹的声波，有宫外孕史的孕妈妈需要通过 B 超确定胎囊位置
6~8 周 孕检	超声波看胎儿心跳	高龄或者有过流产史的孕妈妈需要在孕 6 周做 B 超
11~14 周 孕检	颈项透明层厚度（NT）	超声排查畸形
8~12 周 第一次正式产检	给胎宝宝建立档案；做各项基本检查，包括体重、血液、血压、问诊、胎心音	大多数孕妈妈建档的时间在 12 周，其实在 8~12 周内皆可，但最晚不可晚于 16 周

（续表）

产检时间	重点检查项目	备注
15~20 周 第二次正式产检	唐氏筛查，如唐筛结果为高危，需要做羊水穿刺。做各项基本检查	排查畸形
21~24 周 第三次正式产检	B 超大排畸	排查畸形
24~28 周 第四次正式产检	妊娠糖尿病筛查	喝糖水，监测血糖
29~32 周 第五次正式产检	妊娠高血压筛查	排除妊娠高血压的可能，血常规筛查贫血
33~34 周 第六次正式产检	B 超评估胎儿体重、胎心监护	超声波评估胎儿体重，检测胎儿状态
35~36 周 第七次正式产检	阴拭子	检测胎儿状态
37 周 第八次正式产检	胎心监护、测胎心率、测量骨盆	决定分娩方式
38~42 周 第九次正式产检	临产检查，超声估计胎儿大小和羊水量	评估宫颈条件，随时准备生产；41 周以后，考虑催产

宝石妈经验谈

个人觉得春夏季怀孕的准妈妈比较幸福呀，衣服单薄方便穿脱。产检时上衣要宽松，尤其是到孕中期测宫高、腹围开始，更是要选择方便检查的衣服。裤子要容易穿脱，以免内诊时太麻烦。鞋子也要方便，最好不要系带的，孕妇弯腰不方便，而且也麻烦。

有的医院给保存母婴手册和检查结果，有的医院则需要孕妇自行保管，如果自行保管，要记得每次产检时都要携带这些资料哦。

高龄孕妈特别关注

谨防流产，一旦腹痛或流血及时去医院

一旦发现阴道有鲜红的血液流出，应该马上意识到是出现先兆流产了，要立即去医院检查。

先兆流产实际上是流产发展各阶段中的第一阶段。孕早期出现先兆流产是非常常见的，大部分孕妇经过观察，放松心情，适当休息，避免劳累后可以好转。如果持续出血不止，出现阵发性下腹痛或有组织物排出，则要警惕难免流产或自然流产。自然流产最常见的原因是染色体异常，一般由分泌失调、环境污染等引发。

马医生告诉你

阴道出血的孕妇首先要做的鉴别诊断是排除异位妊娠和胚胎停育。

警惕疤痕妊娠

近年来，随着剖宫产率的上升，剖宫产疤痕部位妊娠发病率也呈上升趋势。这种妊娠危险极大，在做人流、清宫手术时可能会突发大出血，危及孕妇生命。因此，妇产科医生建议，有剖宫产经历的妈妈，如果发现停经或自测怀孕后，应该及时到医院进行B超检查，以明确是否有疤痕妊娠的可能。



饮食攻略

孕早期要继续补叶酸

叶酸片是要在备孕前 3 个月就开始服用的，进入孕早期也要继续服用，一般持续到孕 3 个月（12 周）。孕妇对叶酸的需求量比正常人高 4 倍，不仅孕前增加叶酸的摄入量重要，在怀孕期间也尤为重要，尤其孕早期是胎宝宝中枢神经系统生长发育的关键期，脑细胞增殖迅速，最易受到致畸因素的影响，而适量的叶酸补充能有效减少胎儿神经管畸形的发生率。高龄孕妇产下畸形儿的概率原本就高于普通孕妇，更要重视孕早期叶酸的补充。

叶酸含量比较丰富的食物（每 100 克可食部分）

食材	叶酸含量（微克）	食材	叶酸含量（微克）
绿豆	393	榴莲	116.9
猪肝	335.2	紫菜	116.7
香菜	148.8	茼蒿	114.3
腐竹	147.6	鸡蛋	113.3
干香菇	135	核桃	102.6
大豆	130.2	干竹笋	95.6
鸭蛋	125.4	莲子	88.4
茴香	120.9	鲜豌豆	82.6

马医生告诉你

叶酸在体内存留时间短，服用一天后体内水平就会降低，因此，必须天天服用。同时，不仅女性需要补充叶酸，男性也需要补充叶酸，可以降低胎宝宝出现染色体缺陷的概率。

高龄孕妈不要刚怀孕就大肆进补

怀孕最初的这个月，胎宝宝刚刚开始萌芽，所需的营养并不多，如果大肆进补很容易使自己发胖，尤其是高龄孕妈，原本孕期就容易发胖，稍不注意就容易造成肥胖，对自己和胎儿都不利。正确的做法是根据自己的胃口正常饮食，避开孕妇禁忌的食物就行了。

全营养食谱推荐



补叶酸，预防神经管畸形

芦笋肉片

材料　芦笋 300 克，猪瘦肉 50 克。
调料　盐 3 克，葱花、生抽、植物油各适量。
做法

1 芦笋洗净，掐头去尾，斜切成片；肉洗净，切薄片。
2 植物油烧热后爆香葱花，放入肉片、1 小汤匙生抽煸炒，待肉片变色后放入笋片，翻炒三分钟后加盐即可。



提升体质，补气血

牛腩番茄汤

材料　牛腩 300 克，番茄 3 个，洋葱 1 个。
调料　葱段、姜片、蒜、料酒、香菜末、植物油各适量，盐 5 克。
做法

1 牛腩切块，放入开水锅中煮 2 分钟，煮好后冲洗血沫，沥干水分；番茄洗净，去皮，切大块；洋葱洗净，切片。
2 植物油烧热，爆香姜片、蒜，加入牛腩块爆炒，加入洋葱片、葱段和料酒，炒出香味。
3 放入番茄块，加没过食材的清水，煮开后转小火煮 1 小时，加盐调味，出锅后撒上香菜末即可。

孕期锻炼

多到户外散步，多晒太阳

孕期适当的运动对孕妈和胎儿都有好处，但是要格外注意运动的幅度和强度，不要做剧烈的运动，不要做可能导致外伤的动作，预防不经意间造成的流产。另外，日常生活中注意体态端正。

建议孕妇适当多晒晒太阳，太阳光中的紫外线照射到人体皮肤上，能使皮肤中的 7- 脱氢胆固醇转变为维生素 D，相对于普通人来说，孕妇对维生素 D 的需求量增多以满足孕育胎儿的需要，多晒太阳能促进胎儿内脏器官的发育，特别是促进胎儿的心脏、肺、消化器官功能的活动。

同时，要注意在阳光温和的上午或者傍晚散步、晒太阳，要平稳慢行，不要到人太多的地方去，也不要跟人争抢。

练习瑜伽呼吸

选择一个舒适的姿势盘坐在垫子上，两脚掌心相对。双手分别放在腹部和胸部上，脊背中正，双肩自然放松。双眼微闭，保持呼吸，让你的双手去感受你的呼吸。保持姿势，时间为 3 ~ 5 次呼吸的时间。



这个动作是基础的瑜伽动作，也没有什么难度，重在调整呼吸节奏，保持均匀的深呼吸。

专家连线

1周~4周“孕”事问题解答

叶酸片必须天天吃吗？漏一两天会影响效果吗？

专家答：叶酸是水溶性维生素，吸收后，体内贮存很少，最好每天服用，如有漏服，不用多服，记得第二天继续补充同剂量的就行了。

在不知道怀孕的情况下吃了避孕药，会对胎儿有影响吗？

专家答：“全或无”定律，解释为“不是生存，就是死亡”。定律是这么说的，若用药是在胎龄一周内，对胎儿的影响或者是因药物导致胚胎死亡，或者是胚胎不受影响，可以继续正常发育，也就是说在这一时期用药，只要胚胎不死亡，就能正常发育。但是，如果对用药的时间比较模糊，最好去医院检查，与医生讨论是否继续妊娠。

怀孕了，但还有出血，该怎么办？

专家答：同房受孕后 **6~7** 天，受精卵黏附在你的子宫黏膜上准备着床，胚胎钻入子宫内膜，于是，你可能会出现一些淡淡的出血。这是正常的，不用担心。但若出血时间较长或量大，要去医院检查。

刚知道自己怀孕了，想问下孕期是否可以像以前一样戴隐形眼镜？

专家答：最好不要佩戴。因为怀孕后激素的波动会导致孕妈妈视网膜增厚，一般分娩 **6** 个月后才恢复正常。孕妈妈角膜的小动脉会发生挛缩，使血流量减少，引发结膜炎的可能性比平时大。少数孕妈妈还会出现眼压下降、视野缩小等现象，而隐形眼镜会阻隔角膜接触空气，使角膜缺氧，发生损伤，引起敏感度下降，从而导致视力减退、无故流泪等，增加戴隐形眼镜的不适。建议孕期使用框架眼镜，或咨询医生选择适宜眼药水来增加润滑。

孕2月（5周~8周）

孕妈妈和胎宝宝的情况



孕2月末期，胎宝宝的身长约2.5厘米，体重约4克，相当于1个小樱桃的重量。

孕期保健重点

做任何动作时，幅度都不要太大

这个时候，胎宝宝已经在体内开始慢慢发芽了，因此做任何动作的时候都要时刻提醒自己是个孕妇了，要轻柔，力度不要太大，并且尽量不要大幅度地蹲下站起，更不要拉伸腹部、手往上够东西、提重物等，以免不经意间造成流产。

准备携带止吐食物

恶心随时会到来，要多准备一些能让胃感到舒服的食物，如饼干、坚果或抗酸咀嚼片，记得随身携带哦。

及时排尿

尿频是孕妈妈最容易产生的症状，这是子宫压迫膀胱的结果，平时注意适量补充水分，尽量不要憋尿，以免造成膀胱感染。

关注出血、黄体酮值低的情况

如有出血情况，要引起警惕，可能是先兆流产现象。也可以去查查黄体酮值了，如果偏低，容易造成胎停育，有流产的危险，应在医生的指导下补充黄体酮。

爸比 tips

作为准爸爸，应多多体谅妻子。胎儿正处于快速发育阶段，各器官在不断分化形成，妻子可能无缘无故地流泪、发脾气，其实这是孕期体内激素变化导致的生物效应。平时多注意和妻子的沟通，许多问题要谈出来，与妻子共同面对各种问题。保持愉快心情是最好的胎教，给予安慰是准爸爸应该做的。

孕期常规检查

5~8 周孕检：超声波确定胎囊位置，排除宫外孕

如有宫外孕史或有出血、腹痛，需进行超声波检查，通过超声波大致能看到胎囊在子宫内的位置，若仍未看到，则要怀疑是否有宫外孕的可能。若无阴道出血的情况，仅需看看胎囊着床的位置。若有阴道出血，通常是先兆流产，这段时间若有一些组织从阴道中掉出来，就要考虑是否真的流产了。另外，在孕期 5~8 周，还可以看到胚胎数目，以确定是否孕育了双胞胎或多胞胎。


北京协和医院

超声诊断报告

姓 名：　　性别：女　　年 龄：

科 室：　　HISID：

病 房：　　病历号：

超声所见：

子宫增大，宫内可见妊娠囊3.2×3.2×1.5cm，内可见胎芽，胎芽长1.6cm，见胎心搏动。

双附件区未探及囊实性包块及游离液性暗区。

超声提示：

宫内早孕

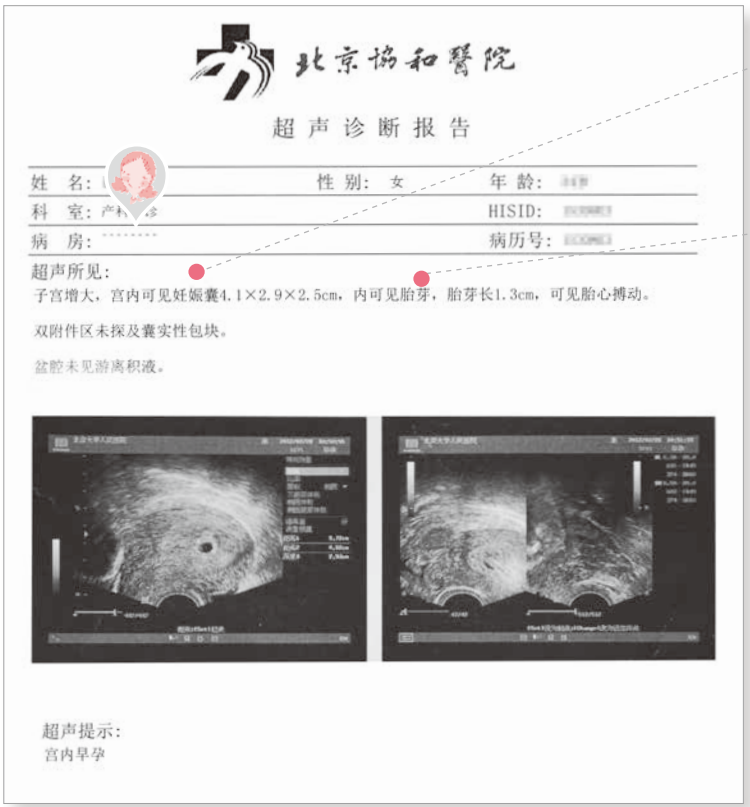
从以上结果看，宫内可见妊娠囊、胎芽和胎心搏动，根据妊娠囊的大小和胎芽长度判断已经怀孕8周+1天，宫内早孕。

马医生告诉你

做B超时，应穿着宽松、易脱的衣服，这样能节省时间，也能让孕妈妈本来紧张的心情放松一点。此外，孕妈妈不要吃容易产气的食物，如牛奶、红薯等，避免进食后产生气体，阻碍超声波的穿透，造成所检脏器显像不清。检查时应以轻松的心态配合医生检查，过于紧张有可能影响检查的结果。

6~8 周孕检：超声波检查看到胎儿心跳

超声波检查可看到胎儿心跳、卵黄囊。孕妈妈在孕 6~8 周内做超声波检查时，可看到胚胎组织在胚囊内，若能看到胎儿心跳，即代表胎儿目前处于正常状态。此外，在超声波的扫描下，还可以看到在前 12 周供给胎儿所需营养的卵黄囊，这可是胎儿自己所带的一个“小便当”啊！若未看到胎儿心跳，孕妈妈可以隔上几天或 1 周，再去医院做超声波检查。


北京协和医院

超声诊断报告

姓　名：　　性别：女　　年龄：

科　室：　　HISID：

病　房：　　病历号：

超声所见：

子宫增大，宫内可见妊娠囊4.1×2.9×2.5cm，内可见胎芽，胎芽长1.3cm，可见胎心搏动。

双附件区未探及囊实性包块。

盆腔未见游离积液。

超声提示：

宫内早孕

妊娠囊：

妊娠囊大小4.1×2.9×2.5cm指的是长宽高的数据。

胚芽：

胚芽长1.3cm，在正常范围内。

胎盘前壁：

子宫一般为自己的拳头般大小，是一个倒置的梨形，宫腔也大致呈球状，受精卵要附着在子宫壁上为着床做准备。子宫是立体的，相对于人体而言，当然有前有后。靠近肚皮的一面为前壁，靠近背后的一面为后壁。所谓胎盘前壁，是说胎盘所附着的位置是在子宫的前壁，所以胎盘前壁是一种正常的附着。

马医生告诉你

胎盘如果附着在子宫颈口附近或置于子宫颈口上，就是我们通常所说的胎盘前置。胎盘前置影响到了产道，会影响分娩。胎盘前置是引起妊娠晚期出血的主要原因之一，威胁着母婴的生命安全。建议胎盘前置的孕妈妈定期到医院进行检查，以免引发不良影响。

胎心的频率：有为正常，无为异常

胎心频率正常为每分钟 120~160 次。正常范围内，胎龄越小胎心频率会略快一些。胎心搏动要等胎芽出现了才能看到。胎心搏动其实就是胎儿的心跳。医生可以借助特殊的设备听到子宫中胎儿的心跳声音，以此来判断胎儿是否存活。

在胚胎发育的早期胚芽时，就可通过 B 超看到心管搏动，最早可以在 6~8 周（从末次月经的第一天算起）观察到。如果第 10 周还未检测到心管搏动，在排除了末次月经可能记错的情况下，可以诊断为胚胎停止发育。这就像自然界中所有物种的优胜劣汰一样，可能是种子本身的质量问题无法发育成功或者其他因素引起胎儿停止发育。

胎囊和孕周反映胎儿的发育情况

妊娠 5 周可见胚芽，胚芽径线 2 毫米时能看到原始心管搏动，妊娠 8 周初具人形。根据胎囊的大小可以判定孕周，然后依据孕周可大致推算出胚芽的大小，反过来推算也是可行的。将两个数据结合起来，能看出胎儿的发育情况。

一般来说，如果胎囊大于 3.5 厘米而没有胚芽，则认为是异常的，但结合验血的结果一起来看更保险，因为测量是会有误差的，而这种误差随时随地都可能存在。

有些孕妈妈的检测单上能看见胎囊却看不见胚芽，这可能是因为你的月经不准，经常延后，导致排卵时间不稳定，影响推算，可能再过一个星期就能测到胚芽和胎心了；或者母亲身体患病，如有甲状腺功能减退、高血糖状态、自身免疫疾病、黄体功能不全等症状，使胚胎着床不佳，有先兆流产的风险。当然也有可能是这个胚胎本身质量不好，发育不良。

如果 B 超显示没有胎心胎芽，就没有必要盲目保胎。可以放松心情，适当休息，不主张绝对卧床静养，看看情况再说。过一两个星期再去复查，如果还是没有，说明胚胎的确有问题，就是自然淘汰的结果，说明这个胚胎本身质量不好，孕爸妈们需要保持平和的心态。

马医生告诉你

胎囊的位置在子宫底、前壁、后壁、上部、中部都是正常的；形态上，以清晰的圆形、椭圆形为正常。如果胎囊为不规则形、模糊，且位置在下部，孕妈妈同时伴有腹痛或阴道流血时，则预示可能要流产了。

高龄孕妈必做的检查

人绒毛膜促性腺激素（HCG）检查是测定孕妈妈是否受孕的最常使用的“妊娠试验”激素。完整的 HCG 全部是由胎盘绒毛膜的合体滋养层产生的，HCG 的主要功能就是刺激黄体，有利于雌激素和黄体酮持续分泌，以促进子宫蜕膜的形成，使胎盘生长成熟。

孕酮（P）：
是由卵巢黄体分泌的一种天然孕激素，在体内对雌激素激发过的子宫内膜有显著形态学影响，是维持妊娠所必需的。



人绒毛膜促性腺激素（βHCG）：
参考范围根据孕周的不同有所不同，该激素能刺激黄体，促使胎盘成熟。



28.18ng/ml：
根据这个数值和后面的参考范围可以得知，此时处于黄体期。孕酮是怀孕必需的激素，但如果没有腹痛、阴道出血等迹象，不需要盲目补充孕激素。

1000.0IU/L：
根据这个数值和后面的参考范围可以得知，这位女性已经怀孕5周了。

人绒毛膜促性腺激素（HCG）

受精卵着床后，滋养层细胞分泌 HCG，进入血中。通过免疫学方法测定尿或血中的 HCG 含量，能协助诊断早孕。

HCG 在妊娠的前 8 周上升很快，以此来维持妊娠。大约在 8 周以后，HCG 值逐渐下降，到大约 20 周时相对稳定。通过血液定量检查 HCG 值，比用验孕试纸定性监测尿液，更灵敏、更准确，其准确率在 99% 以上。

孕酮（黄体酮）的作用

1. 在月经周期后期使子宫黏膜内腺体生长，子宫充血，内膜增厚，为受精卵植入做好准备。受精卵植入后则使之产生胎盘，并减少妊娠子宫的兴奋性，抑制其活动，使胎儿安全生长。

2. 跟雌激素共同作用，促使乳房充分发育，为哺乳做准备。

3. 使子宫颈口闭合，黏液减少变稠，使精子不易穿透；大剂量时通过对下丘脑的负反馈作用，抑制垂体促性腺激素的分泌，产生抑制排卵的作用。

孕酮不足，调整内分泌系统才是根本

要加强黄体必须从头做起，有一个发育良好的卵泡，才会有一个良好的黄体。但是同意这一观点的人并不多。美国医学博士费雷德里克森说：黄体功能正常需要排卵前卵泡的良好发育。因此，解决黄体问题的根本，在于调整整个内分泌系统，让卵泡正常发育成熟起来。

宝石妈经验谈

该项检查不是所有人都需要做的。如果你通过尿检就能确认怀孕，就不用再抽血，通过分析HCG和孕酮来判断是否怀孕了。

但是，高龄产妇、有过流产史、宫外孕史、不易受孕的女性需要做这项检查，特别是如果有阴道出血、腹痛等不适现象的，更应该做。根据这两项指标，在医生的建议下，检测胎宝宝发育情况。HCG的含量不受进食影响，什么时候都可以检查，不需要空腹。

高龄孕妈特别关注

如何自行排除宫外孕

宫外孕是女性健康的一大杀手，严重者会威胁女性的生命，因此对待宫外孕千万不可掉以轻心。

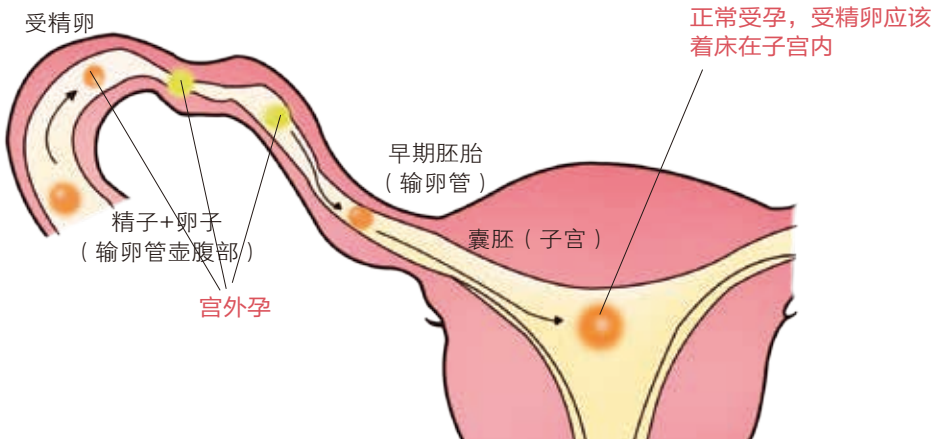
那么宫外孕如何检查得知呢？

先观察症状：停经 6~8 周，腹痛，伴有恶心呕吐、肛门坠胀感，常有不规则阴道出血，深褐色血样，量少，一般不超过月经量，淋漓不净。如果出血量较多，会伴有晕厥和休克。此时，已有腹腔内出血，病情已严重了。

如果有上述症状，第一时间去医院进行检查，检查项目有：尿检、血清检查、B 超检查。如果确诊为宫外孕，一般采用腹腔镜治疗，手术创伤小，术后恢复快，更易于保留输卵管。病症较轻的，还可以用药物保守治疗的方法。

马医生告诉你

正常情况下，受精卵应该是在子宫内膜上着床、生长、发育的。而受精卵在子宫体腔以外的地方生长发育，就称为“宫外孕”。大部分宫外孕发生在输卵管，还有可能发生在卵巢、宫颈或腹腔的其他部位。宫外孕的孕妈妈停经6~8周，感到下腹部剧烈疼痛，出现少量阴道出血；但如果只是少量出血，而没有腹痛，孕妈妈大可不必着急，这是受精卵在子宫内膜上着床时引起的点状出血，并无危险。但应及时就医，以尽早发现异位妊娠，及时处理。



饮食攻略

既要保证营养，又不要吃得过多，防止胎儿过大

重点摄入优质蛋白、维生素、矿物质

孕 2 月，胎宝宝还比较小，发育过程中不需要大量营养素，摄入的热量不必增加。孕妈妈正常进食，并适当增加些优质蛋白质即可。蛋白质每天的供应量应以 80 克为宜。

叶酸、B 族维生素、维生素 C、维生素 A 等营养素是胎宝宝正常发育必需的营养物质。孕妈妈要多食新鲜的蔬菜、谷物和水果等。

这一时期，胎宝宝正处于重要器官的发育阶段，孕妈妈要适量补充一些微量元素，多吃如核桃、芝麻、开心果、榛子等坚果，有助于胎宝宝的大脑发育。

适当多吃富含淀粉的食物，不必勉强吃脂肪类食物

孕妈妈不妨多吃一些富含淀粉的食物，能提供必需的能量。早孕反应使得孕妈妈吃不下脂肪类食物，不要紧，不要勉强自己，可以吃点豆类、蛋类、乳类食品来补充。

叶酸补充要加强

怀孕前 3 个月是胎儿大脑神经传导的黄金期，胎儿脑部和神经管都已经开始发育，需要叶酸，所以补充叶酸对孕妈妈非常重要。如果在怀孕前 3 个月缺乏叶酸，容易导致胎宝宝神经器官发育缺陷，从而增加脊柱裂、无脑儿的发生率。孕妈妈补充足够的叶酸，能防止胎宝宝体重过轻、早产及兔唇等先天性畸形。一些食物如深绿色蔬菜、肝脏、猪肉、黄豆制品等中都含有叶酸。孕妈妈也可以吃些叶酸片来补充。

不宜食酸过多

很多孕妈妈在孕早期嗜好酸味食物和酸性饮料，但要注意一定不能过量。

因为在孕期的前两周，如果孕妈妈摄入过多酸性药物、饮料及加工过的酸性食物，会影响胚胎细胞的正常分裂增殖，诱发遗传物质突变，容易致畸。如果一定想吃酸的，可以适当吃些无公害的天然酸性食物，如番茄、樱桃、杨梅、石榴、海棠、柑橘、草莓、酸枣、葡萄等。

全营养食谱推荐



开胃、缓解孕吐

剁椒酸菜鱼头汤

材料 鱼头 400 克，酸菜末 50 克，剁椒适量。
调料 姜片、蒜粒、葱末、料酒、盐、胡椒粉、香油、高汤、植物油各适量。
做法

1 鱼头去鳞，除鳃，洗净，用料酒、盐、胡椒粉腌渍 10 分钟。
2 锅内倒植物油烧热，下剁椒、酸菜末、姜片、蒜粒炒香，倒高汤煮沸，下鱼头，中火煮熟，放香油，加盐、撒葱末即可。



补充维生素和优质蛋白

大白菜炒鸡蛋

材料 大白菜 200 克，鸡蛋 2 个。
调料 葱花、盐、植物油各适量。
做法

1 大白菜洗净，切片；鸡蛋搅散成蛋液。
2 锅内倒植物油烧热，淋入鸡蛋液炒熟，盛出。
3 原锅倒入适量底油烧热，炒香葱花，放入大白菜片翻炒至熟，下入炒熟的鸡蛋，加盐翻炒均匀即可。

孕期锻炼

腿部伸展运动

1 两脚稍微分开，右腿向前一步屈膝，左腿伸直，呈弓步。压右脚跟，上身稍微向前倾斜，直到右腿肚有牵拉的感觉。



2 左右交换，重复动作 1，反复进行。

孕妈妈做这个动作时，要保持后面的一条腿的稳定，量力而行，避免给自身造成伤害。



向上伸展运动

做向上伸展运动时，可以找个旁边有把手或者可以扶着物体的地方，这样在身体不能支撑时，可以及时扶稳，保证孕妈妈的安全。

1 左腿站立，右腿自膝盖处弯曲，把右腿抬至左侧大腿上，左手向上伸直，右手放在右腿上。



2 再慢慢将右手向头部抬起，双手合拢。坚持 10 秒钟，再换方向重复练习几遍。



专家连线

5周~8周“孕”事问题解答

怀孕初期，有轻微的腹痛，是什么原因？

专家答：在确定怀孕的时候，要先排除宫外孕的可能。一般来说，怀孕初期的轻微腹痛、腹胀是子宫变大，压着韧带了，只要不出血应该是没事的。

孕6周多了，有时感觉恶心，但是一忍就过去了，就是觉得烦躁不堪，好像全世界都对不起我一样，总是委屈，想哭，这是正常的吗？

专家答：怀孕后，女性的身体在进行着一场变革，有的反应比较明显，有的不太明显，这都是正常的。觉得恶心、烦躁，这也是怀孕后的正常反应，不少孕妈妈都会如此，不用过于担心。

快8周了，依然没有明确的胎心，会不会是B超照得不清晰？应该再照一次B超吗？

专家答：继续保胎，等一周后复查，看胚胎的发育情况。怀孕时间不短了，未见胚芽，对胎儿来说不是好事，可能在妊娠早期已停止发育，如是这种情况可能自然流产或者建议人流。

B超对胎儿有影响吗？

专家答：一般来说，B超对宝宝是安全的。但是，根据国外的一些资料显示，照B超的时间过长或过于频繁，对胎宝宝还是存在一定影响的。照B超的时间越长影响越大。如果必须要做，也一定要控制好时间。一般情况下，孕期做B超只需3~4次就可以了。如果是高危产妇、双胎孕妇或被怀疑为有胎盘前置等不正常情况的，会适当增加B超的次数。

孕妈妈吃加铁的叶酸片会更好吗？

专家答：可以去医院做最普通的血常规检查，看看是否有缺铁性贫血。一般来说，如果饮食丰富，经常吃一定量的红肉、动物肝脏或动物血，基本就可以满足需要了。怀孕到中后期，孕妈妈对营养的需求逐渐增加，可能需要补充些维生素和矿物质的合剂，可根据医生的建议来补充。

孕3月 (9周~12周)

孕妈妈和胎宝宝的情况



孕3月末期，胎宝宝身长约9厘米，体重约14克，相当于2个小圣女果的重量。

孕期保健重点

控制糖的摄入，避免妊娠糖尿病

除了遗传因素、孕前肥胖等原因外，饮食方面，糖的摄入过量是导致妊娠糖尿病的重要因素之一。高龄孕妇尤其易发妊娠糖尿病。怀孕初期血糖控制不良会增加流产的风险，增加先天性畸形儿的发生率，因此高龄孕妈妈应在怀孕初期就提前做好防范工作，有意识地规避风险。

通过饮食进行血糖调控，就要注意控制热量摄取、少量多餐、选择膳食纤维高的食物、少吃含糖饮料及甜食、适当补充蛋白质。

低盐饮食，防止妊娠高血压

妊娠高血压会严重威胁孕妇和胎儿的生命，为了预防妊娠高血压，一定要减少钠盐的摄入。因为盐的主要成分就是氯化钠，而影响血压最主要的就是“钠”。建议孕妈妈们采取少盐饮食，而已经确定是妊娠高血压的孕妈则应对盐分的摄取执行更严格的标准，通常会建议一天的总盐量控制在 3 ~ 5 克以内。

吃点“止吐”食物

如果孕妈妈有轻微恶心、呕吐现象，不妨多吃点能减轻呕吐的食物，如烤面包、饼干、米粥等。为了避免晨吐，孕妈妈可以在床边准备一杯水、一片面包、一小块水果、几粒花生米等，这样就可以在早上起床前第一时间吃点零食，以帮助抑制恶心。

爸比 tips

准爸爸可多对胎宝宝进行语言和音乐胎教的良性刺激。到孕 3 月末，宝宝的听力开始发育，准妈妈爸爸在聊天时别忘了跟你们的小宝宝打声招呼，选择优美的乐曲给他听，绘声绘色地给宝宝讲故事。

孕期常规检查

第一次正式产检，及时建档很重要

建档就是孕妈妈带着办理好的《母子健康档案》以及其他相关证件到想要进行产前检查和分娩的医院做各项基本检查，医生看完结果，各项指标都符合条件，允许你在这个医院进行产检、分娩的过程。

各项基本检查：称体重、量血压、问诊、血液检查、验尿常规等。

血液检查：基本的生化检查、乙肝丙肝筛查、TORCH 全套检查（备孕期发现异常，孕期有发热、皮疹、家有养猫狗者做该项检查）、监测肝肾功能和测 ABO 血型、Rh 血型等。

尿常规：主要是看酮体和尿蛋白是否正常，及是否有隐血。

建档前，提前办好《母子健康档案》

《母子健康档案》是医院建档的前提，主要是为即将添丁的家庭提供一定的保健知识，档案中记录孕妈妈产前检查和分娩情况，在以后宝宝的保健和预防接种时都需要使用。准爸爸妈妈可一定要重视起来，提前约好时间办理。

《母子健康档案》用途

1. 每次孕检时最好都带上，医生会在相应的空白处填写相关的检查情况。
2. 分娩时也要向医院提供，医生会记录分娩和新生儿的相关情况。
3. 在宝宝出生后 7 天内或出院 48 小时内把《母子健康档案》交给领取档案的社区医院保健科，保健科会安排专人在月子里进行上门的产后访视，并指导新妈妈及家人如何坐月子、如何母乳喂养、如何护理宝宝等。
4. 居住地所属医院保健科将为宝宝提供系统的保健和预防接种疫苗服务。

宝石妈经验谈

每个地方规定不一样，一定要提前做好电话咨询哦。其实，并没有那么复杂，我去的时候，就拿了双方身份证、暂住证和尿检表示怀孕的单子，就给办了，特别顺利，整个过程大概就10分钟左右。但是也跑了两趟，第一次去工作人员说逢周一、周四下午才给办理，还是信息公开工作没做到位呀。

验血常规

白细胞（WBC）
参考范围为（3.50-9.50）×10^9/升，白细胞是细胞免疫系统的重要成员，当机体受到感染或异物入侵时，血液中的白细胞数量会升高。但孕妇的白细胞会有生理性（正常）升高。若高于正常范围，要注意是否有感染、不正常出血等不适症状。

中性粒细胞百分比（NEUT%）
参考范围为50.0%-75.0%，中性粒细胞可随血流迅速到达感染部位，在抗感染方面发挥重要作用。

红细胞（RBC）
参考范围为（3.50-5.00）×10^{12}/升，测定单位体积血液中红细胞的数量，超出正常范围代表血液系统出现问题。

血红蛋白（HGB）
参考范围为110-150克/升，低于110克/升说明贫血。贫血可引起早产、低体重儿等问题。



淋巴细胞绝对值（LY#）
正常值为（0.80-4.00）×10^9/升，超出此范围说明有感染的可能。

中性粒细胞绝对值（NEUT#）
参考范围为（2.00-7.50）×10^9/升，超出此范围说明有感染的可能。

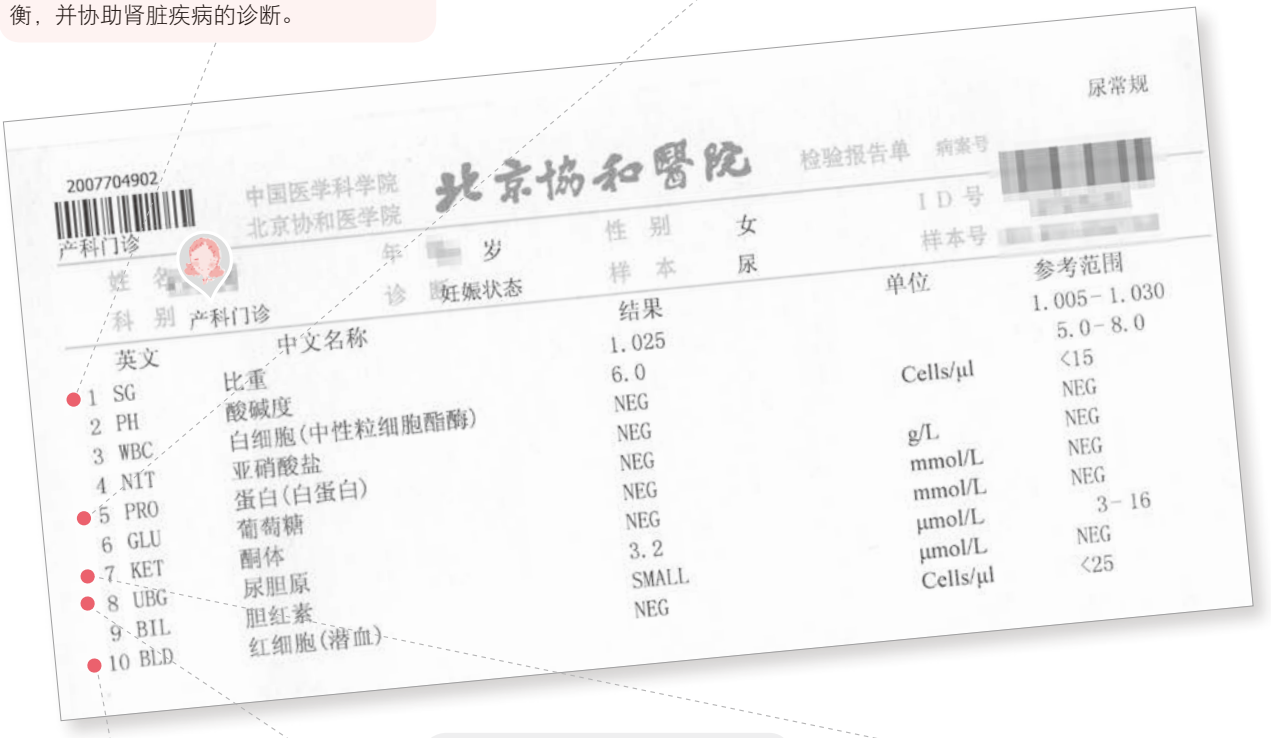
血小板（PLT）
参考范围为（100-350）×10^9/升。低于100×10^9/升，说明凝血功能出现问题。

红细胞压积（HCT）
参考范围为35.0%-50.0%，如高于50.0%，就意味着血液浓缩。要请医生排除妊娠高血压等疾病的可能。

验尿常规

比重（SG）
正常参考值为1.005-1.030，大于1.030表示尿液浓缩；小于1.005表示尿液稀释。这个项目可以评估孕妈妈体内水分是否平衡，并协助肾脏疾病的诊断。

蛋白（白蛋白）（PRO）
正常结果为阴性（NEG，即negative的缩写，意思是阴性的、否定的，大多数情况下表示检查结果正常）。如果显示阳性，提示有患妊娠高血压、肾脏疾病的可能。微量（TRACE)是介于阴性和阳性之间的意思，需要注意清洁中段尿（先尿一点然后再接）。



尿胆原（UBG）
正常结果为3～16μmol/L。如有增高多见于细胞性黄疸溶血疾病，如有降低多见于阻塞性黄疸。

酮体（KET）
正常结果为阴性（NEG）。如果结果为阳性，提示孕妈妈可能患有妊娠糖尿病或因妊娠反应剧烈而有呕吐、消化吸收障碍等症状。

红细胞（潜血）（BLD）
正常结果为阴性（NEG，即negative的缩写，意思是阴性的、否定的，大多数情况下表示检查结果正常）。如果显示阳性，提示有患肾脏疾病的可能。

TORCH 全套

弓形体IgM抗体（toxo-IgM）
正常结果为阴性。先天性弓形虫病的预后比较差，因此，一旦发现，应进一步确认是否存在感染。

风疹病毒 IgM 抗体（RV-IgM）
正常结果为阴性。如检测结果为阳性，一般来说，发热1～2天后出现皮疹，先见于面部，迅速蔓延全身，为粉红色斑丘疹，可持续3天左右，疹退后病情逐渐好转而恢复。



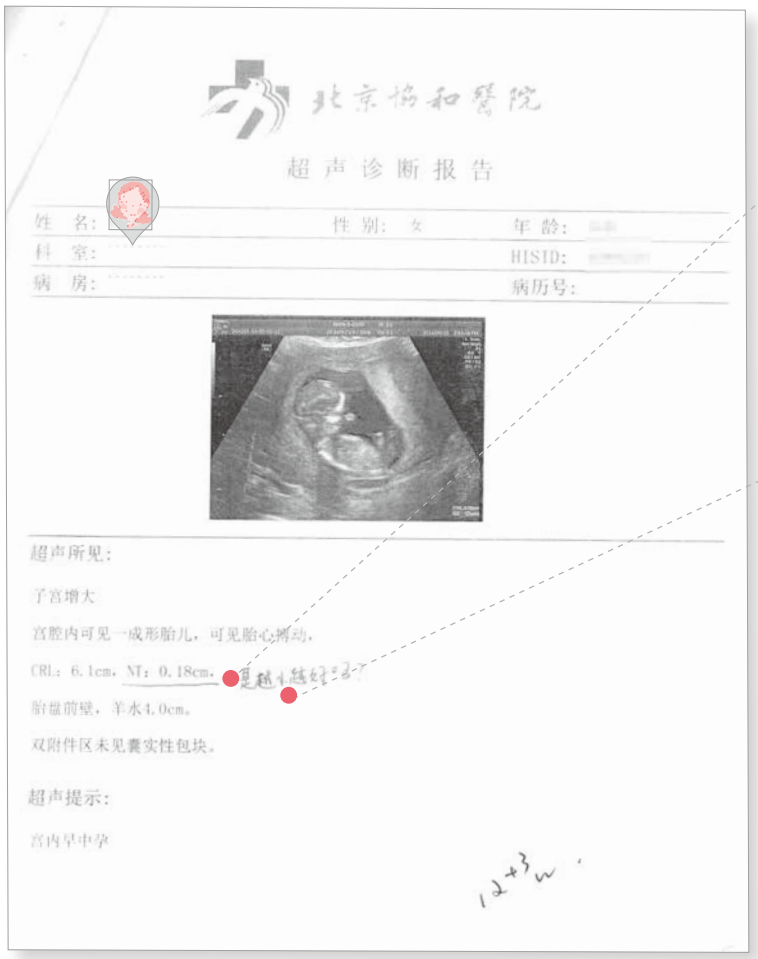
巨细胞病毒IgM抗体（CMV-IgM）
正常结果为阴性。孕晚期如果查出巨细胞病毒感染，需择期进行剖宫产手术，以避免胎儿经阴道分娩时，吸入分泌物被感染。孩子出生后要人工喂养，防止母乳中的巨细胞病毒由乳汁传染给婴儿。

单纯疱疹病毒抗体2型IgM（HSV-2-IgM）
正常结果为阴性。如发现有感染的迹象或检查呈阳性，应去条件较好的医院进一步检测。与此同时，对可能受感染的胎儿进行严密观察，若发现问题，及时向医生咨询。

高龄孕妈必做的检查

NT（Nuchal Translucency，颈项透明层）早期排畸检查

绝大多数正常胎儿都可看到此透明层，但染色体异常的胎儿，其颈项透明层会明显增厚。检查时机特别重要，宜选择孕 11~14 周，此时头臀长 45~84 毫米。可经腹部或经阴道超声测量，11~13 周 98%~100% 的胎儿可测量 NT 的厚度，14 周后则降至 11%。


北京协和医院

超声诊断报告

姓 名：　　性 别：女　　年 龄：

科 室：　　HISID：

病 房：　　病历号：

超声所见：

子宫增大

宫腔内可见一成形胎儿，可见胎心搏动。

CRL：6.1cm，NT：0.18cm。

胎盘前壁，羊水4.0cm。

双附件区未见囊实性包块。

超声提示：

宫内早中孕

12+3w

结果显示NT值为0.18cm

NT值是指颈项透明层厚度，用于评估唐氏综合征的风险，就是早期唐筛。一般来说，只要NT的数值低于3毫米，都表示胎儿正常，无须担心。而高于3毫米则要考虑唐氏综合征的可能。那么就一定要做好唐氏筛查或者羊水穿刺的检查，以进一步排查畸形。

NT值并不是越小越好，只要在参考范围内，不要高于或过于接近临界值，就都是正常的。

宝石妈经验谈

NT最好在孕11~14周之间做，过了这个时间就查不了了。另外，做NT检查是不需要憋尿的，孕妈妈肚子里已经有羊水了，能看清宝宝了。我是在12周+3天做的，结果显示0.18cm，在正常范围之内。又闯过一关！

高龄孕妈特别关注

如何看待自然流产

怀孕前 3 个月是流产的易发期，约有 1/8 的胚胎会在孕早期出现自然流产。绝大部分的自然流产是因为胚胎不健全所致的，这些萎缩变形的卵泡有 60%~70% 是因为染色体异常或受精卵本身有问题，受精卵长到某种程度后，就会萎缩，从而发生死胎、流产。这种胚胎的“优胜劣汰”是一种自然选择的结果，必须终止妊娠，孕妈妈不必感到惋惜。

如有条件，可取流产组织进行遗传学检查。一次自然流产不会增加以后自然流产风险。

流产后注意些什么

营养跟进：流产后多吃瘦肉、鱼、鸡肉、乳制品、海产品、大豆制品等食物。

保持个人卫生：流产时，子宫颈口开放，至完全闭合需要一定时间，所以流产后要保持阴部清洁，内裤要常洗常换。半个月内不可盆浴。流产后 1 个月内，严禁性生活，防止感染。

保证休息，避免疲劳：流产后应休息 2 周，严防过度疲劳或受冷受潮。

身体调养好了再怀孕：流产后子宫内膜需要时间才能完全恢复正常。最好等身体调养好了以后再怀孕。

调整心态：心态一定要平和，不要内疚、自责、后悔、恼怒，要正确看待胚胎“优胜劣汰”的自然选择。

妈咪 tips

除去不可抗拒的“优胜劣汰”的自然流产，每一位准妈妈准爸爸都会尽可能预防流产，都希望种下的宝宝能平安降临。从古至今也流传下不少预防流产的民间疗法，可以参考使用。

莲藕汁：每天坚持喝 1~2 杯，有止血、安胎的作用。

南瓜梗：将炒熟的南瓜梗磨成粉，与米粉一起冲着喝，有助于预防习惯性流产。

饮食攻略

要保证每日碳水化合物的摄入量不低于 150 克

孕妈妈必须要保证碳水化合物的摄入量，每日不低于 150 克，以满足胎儿的能量需要。可以从米、面、杂豆、薯类、蔬菜、水果等食物中获取。此外，钙、磷、钾、钠等营养素能促进胎宝宝的大脑和骨骼发育，孕妈妈也要保证充足的摄入量。

粗粮虽好，但要控制在每天 50 克以内

《中国居民膳食指南》中建议，每人每天可吃 50 克以上粗粮，但是考虑到孕妈妈的消化能力比较弱，最好控制在每天 50 克以内，不要超量。孕妈妈最好不要在晚上吃粗粮，晚上肠胃消化能力下降，吃粗粮会加重肠胃消化负担。

孕妈妈吃完粗粮后，如感到不舒服，可多喝些水，帮助消化。粗粮中含有大量膳食纤维，这些膳食纤维进入肠道，如果没有充分的水分配合，肠道的蠕动会受到影响，进而影响消化，引起不适。一般多摄入 1 倍膳食纤维，就要多喝 1 倍水。

每天 1600~2000 毫升白开水即可满足身体需要

孕妈妈的新陈代谢速度比较快，而且比较容易出汗，所以孕期比平时的需水量要大一些，一般每天 1600~2000 毫升白开水就能满足身体的需要。这其中也包含了摄入的汤水、果汁等所含的水分，如果孕妈妈喜欢喝汤，水就可以少喝一点。

孕妈妈喝水时，要慢慢喝，不要一次喝太多。喝水要有规律，不能长时间不喝，口渴了又一下子喝很多。如果等到口渴了才喝，说明细胞缺水已经比较严重了。孕妈妈最好将水杯放在眼前，想起来就喝一点，随时补充身体所需。

孕 3 月重点补充蛋白质

蛋白质是这个月孕妈妈需要大量摄入的营养物质，可以多方面摄入。蛋白质含量丰富的食品有瘦肉、猪肝、鸡、鱼、虾、奶、蛋、大豆及豆制品等，蛋白质的摄入量宜保持在每日 80~100 克。

全营养食谱推荐



补充镁，促进胎儿骨骼发育

花生牛奶粥

材料 大米 150 克，花生仁 100 克，牛奶 200 毫升。

调料 白糖 20 克。

做法

1. 大米洗净，用清水浸泡半小时；花生仁洗净，清水浸泡 2 小时。
2. 锅置火上，倒入 600 毫升清水，放入大米、花生仁，大火煮沸后改成小火熬煮。
3. 待大米、花生仁煮熟烂后，放入白糖、牛奶稍煮片刻即可。



健脾和胃，止呕

小米猪肚粥

材料 小米 50 克，猪肚 1 副。

调料 葱末、姜末、香油、盐、鸡精、料酒各适量。

做法

1. 猪肚洗净，切小块，用料酒浸泡 30 分钟后沥干。
2. 锅烧热，加香油煸炒猪肚丝出香味，加入葱末、姜末、鸡精、盐炒片刻入味，出锅备用。
3. 将小米加水煮熟，倒入炒好的猪肚丝，小火熬煮 15 分钟即可。

孕期锻炼

瑜伽是调节心情的最好方式之一，在身体得到舒展的同时，心灵也得到了最好的放松。下面给孕妈妈提供一个简单瑜伽动作，比较温和，适合整个孕期练习。

平衡式

1 右腿保持站立，左腿自膝盖处向后弯曲，上抬左脚跟贴靠到臀部。

2 左手抓住左脚脚趾，再用手掌将左脚托住，这样可以使你的左脚跟触到臀部或靠近臀部。

3 向前伸直右臂，手掌并拢，自下而上慢慢抬起至头侧，保持手臂平直，手掌面向前方；保持身体自上而下是在一条直线上的。

4 保持这个姿势 10 秒钟，抬起的手臂慢慢放下，手掌始终保持绷紧；然后放下左腿，落地。

5 休息 10 秒钟，换另一条腿练习。

脚踝实在难够到的话，可以抓住膝盖来减轻难度。



专家连线

9周~12周“孕”事问题解答

我现在怀孕3个月了，没见红，吃了黄体酮，有没有副作用？

专家答：你不用担心，治疗流产、早产所用的黄体酮，如常用的黄体酮注射液等，均属天然黄体酮，经动物实验及人类使用，已证实了它的安全性，因此不会对胎宝宝造成伤害。

黄体酮可促进子宫内膜增长，为受精卵着床、胎盘形成提供支持，还可减少子宫收缩，减少流产、早产概率。在妊娠早期，还可促进产生“封闭抗体”，阻止母体识别胎盘体内来自父亲的抗原物质，避免胎盘被排斥，也就是让准妈妈对胎盘产生免疫容忍，这是顺利妊娠的一个重要生理机制。

准妈妈在受孕早期大约8周内，由排卵的卵巢继续分泌黄体酮来支持妊娠。在受孕8周后，胎盘早期绒毛也产生黄体酮，到以后由胎盘分泌。如果以上自然产生黄体酮的功能不足，出现阴道出血、腹痛，常用黄体酮来治疗流产、早产。使用黄体酮保胎时，不必太过担心。

怀孕后常流鼻血是怎么回事？

专家答：女性怀孕后，在大量的雌激素作用下，鼻黏膜肿胀，局部血管充血，容易破损出血。一般都是鼻子的一侧出血，出血量不多，或者仅仅是鼻涕中夹杂血丝。

处理方法：把出血的鼻孔向中间紧压或塞入一小团干净的棉花再压迫一下即可止血。如果双侧鼻出血，可用拇指和食指紧捏两侧鼻翼部以压迫鼻中隔前下方的出血区，约5分钟，再在额鼻部敷上冷毛巾或冰袋，促使局部血管收缩并减少出血，加速止血。

鼻出血时，孕妈妈千万不要惊慌，要镇静。精神紧张容易使血压增高而加剧出血。如果血液流向嘴里，一定要吐出来，千万不要咽下去，因为这样会刺激胃黏膜引起呕吐。如果通过上述措施仍出血不止，必须立即去医院。

3

比较舒适的孕中期

孕4月~孕7月







孕期体重都长哪儿了

怀孕初期，身体会出现许多变化，体重应该从初期就开始监测管理。胎宝宝长大、羊水增多、胎盘增大、子宫增大、乳房增重、血液及组织液增多、母体脂肪增加，都是孕妈妈孕期体重增加的原因。

孕妈妈的体重分布



孕4月（13周~16周）孕妈妈和胎宝宝的情况



孕4月末期，胎宝宝的身长约16厘米，体重约110克，相当于2个鸡蛋的重量。

孕期保健重点

应对孕期便秘

孕早期的孕激素会抑制肠胃蠕动，从而减缓了食物和液体通过消化道的速度。孕晚期也会出现便秘，这是不断增大的子宫压迫孕妈妈的肠道而造成的。

孕妈妈出现便秘的时候，可以尝试下面 4 种方法缓解：

1. 喝足够的水，每天 6~8 杯，如果孕妈妈不喜欢喝白开水，也可以用新鲜的牛奶、酸奶及少许果汁替代。

2. 多吃粗纤维食品，谷物、水果和蔬菜的膳食纤维能刺激肠胃蠕动。

3. 适量运动，试着散步 30 分钟，或游泳 20 分钟。

4. 一有便意马上如厕，及时应答身体的信号，以免加重便秘。

5. 认真上厕所，不要因为阅读或看手机而使便意消失，造成便秘。

远离孕期牙龈炎

患有牙龈炎的孕妈妈，由于牙龈疼痛出血，会直接影响食欲，进而影响到胎宝宝正常的生长发育。此外，牙齿里面的细菌还会通过血液传染给腹中发育的胎宝宝，使其出生后发生口腔疾病的概率增加。需要请口腔科医生检查治疗。

宝石妈经验谈

很多人都不重视牙齿的健康，患了牙齿疾病后不愿意就医，认为没什么大不了的，其实这种做法是极其有害的，所以孕妈妈在怀孕前应作一次彻底的口腔检查，将所有的口腔隐患都消除在萌芽中。国外建议怀孕期间每3个月请口腔医生检查一次。

注意保持健康，减少用药或者尽量不用药

有些药物不只在孕早期对胎宝宝有致畸作用和不良影响，在整个孕期都会对胎宝宝的生长发育有危害。因此，孕妈妈还应特别注意保持身体健康，防止生病，以减少用药，甚至不用药。若有身体不舒服，最好在医生指导下用药。如果必须用药，也要在权衡利弊之后遵医嘱服药。

保持愉快的心情

胎宝宝的情绪慢慢地能和孕妈妈保持同步了，孕妈妈要时刻保持快乐的心情。对妊娠抱有紧张心理的孕妈妈，可以参加产前培训班、孕妇学校，对消除妊娠焦虑很有益处。

孕期常规检查

做唐氏筛查的必要性

唐氏综合征是染色体异常导致的一种疾病，可造成胎宝宝身体发育畸形，运动、语言等能力发育迟缓，智力障碍严重，多数伴有各种复杂的疾病，如心脏病、传染病、弱视、弱听等，且生活不能自理。

唐氏筛查是抽取孕妈妈的血液，检测血清中甲型胎蛋白（AFP）和人绒毛膜促性腺激素（HCG）的浓度，结合孕妈妈的预产期、年龄、体重和采血时的孕周，计算出“唐氏儿”的危险系数。

15 周以上，可抽血做唐氏综合征筛检

一般 35 岁以内的孕妈妈做唐氏筛查最佳的检测时间是孕 15~20 周，错过这段时间可能需要直接做羊水穿刺。35 岁或 35 岁以上的高龄产妇及其他有异常分娩史的孕妈妈要咨询产科医生，是否要做羊水穿刺。羊水穿刺，即羊膜腔穿刺术检查，是最常用的侵袭性产前诊断技术，引起流产、感染的风险不大。

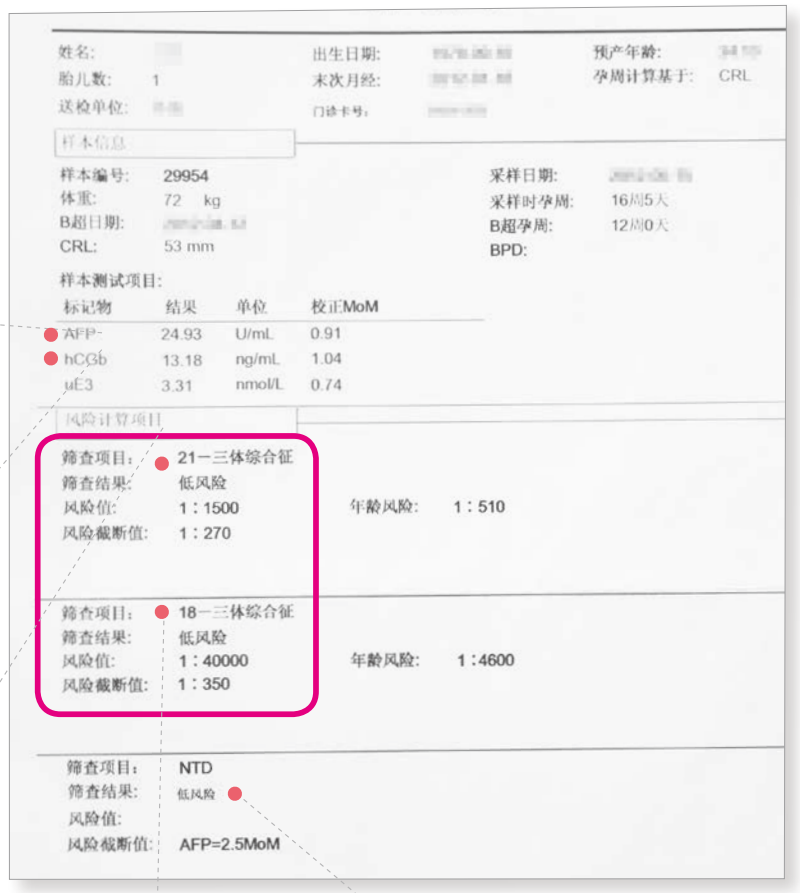
唐氏筛查的畸形比例不高，孕妈妈不必过于担心。

想一次通过唐筛，需要做这些准备

1. 准备好详细的个人资料：在产前筛查时，孕妈妈需要提供较为详细的个人资料，包括出生年月、末次月经、体重、是否患胰岛素依赖性糖尿病、是否双胎、是否吸烟、是否有异常妊娠史等，由于筛查的风险率统计中需要根据上述因素作一定的校正，因此在抽血之前填写化验单的工作十分重要。

2 . 预约时间：唐筛只需抽取孕妈妈外周的血，但唐氏筛查与月经周期、体重、身高、准确孕周、胎龄大小都有关。一般来说，在怀孕的 15~20 周为唐氏筛查的最佳时期，孕妈妈不要忘记和自己的孕检医生约好检查时间。

3 . 饮食建议：做唐氏筛查时不需要空腹，少吃油腻食物，也少吃些水果。



AFP

女性怀孕后胚胎干细胞产生的一种特殊蛋白，作用是维护正常妊娠，保护胎宝宝不受母体排斥，起到保胎作用。这种物质在怀孕第6周就出现了，随着胎龄增长，孕妈妈血中的AFP含量越来越多。胎宝宝出生后，妈妈血中的AFP含量会逐渐下降至孕前水平。

HCG

这是人绒毛膜促性腺激素的浓度，医生会将这些数据连同孕妈妈的年龄、体重及孕周等，通过计算检测出胎宝宝患唐氏综合征的危险度。

21-三体综合征

风险截断值为1：270。此项检查结果为1：1500，远低于风险截断值，表明患唐氏综合征的概率很低。

18-三体综合征

风险截断值为1：350。此项检查结果为1：40000，远低于风险截断值，表明患唐氏综合征的概率很低。

筛查结果

“低风险”表明低危险，“高风险”表明高危险。即使结果出现了高风险，孕妈妈也不必惊慌，因为高风险人群中也不一定都会生出唐氏儿，这还需要进行羊水细胞染色体核型分析确诊。

也可以选择做无创 DNA 产前检测，分析宝宝的染色体情况

无创 DNA 产前检测是通过采集孕妈妈外周血 10 毫升，从血液中提取游离 DNA（包含妈妈 DNA 和宝宝 DNA），就可以分析宝宝的染色体情况，更为安全。

无创 DNA 产前检测的检查准确率可达 99% 以上，避免因误诊、失误等原因造成孕妈妈流产，未来可作为普遍的检测技术，提高健康婴儿的出生比例，目前适用于如先兆流产、胎盘前置、羊水过少、病毒携带者、珍贵儿等身体不适宜或者排斥进行有创的产前诊断的孕妈妈们。取样方法比较简单，不需要长时间的预约和排队。在孕 12 周后抽取血样进行检查，出报告的时间约 1 周，有利于早期妊娠干预。无创 DNA 产前检测准确率高，一步到位，避免了孕妈妈们对唐筛高危的担忧、对羊水穿刺的恐惧及多次检查跑医院的疲惫和等待。

排畸检查比较

对比名称	血清学筛查	胎儿颈项透明层超声（NT）	绒毛膜穿刺	羊水穿刺	脐静脉穿刺	无创 DNA 产前检测
关键数据	5% 假阳性率	5% 假阳性率	1%~3% 流产率	0.5%~1% 流产率	0.5%~1% 流产率	无流产风险
检出率	60%~80%	60%~80%	99%	99%	99%	99%
孕周	11~13+6/14~20+6	11~13+6	10~13	16~21	20~28	12~26
检查类别	21- 三体	21- 三体	所有染色体非整数倍	所有染色体非整数倍	所有染色体非整数倍	所有染色体非整数倍
准确率	50%	60%	99%	99%	99%	99%
安全性	无创	无创	有创	有创	有创	无创
出结果时间	1 周	1-2 天	1 个月	1 个月	1 个月	1 周

饮食攻略

增加锌的摄入量防止胎宝宝发育不良

本月开始，孕妈妈需要增加锌的摄入量。缺锌会造成孕妈妈味觉、嗅觉异常，食欲减退，消化和吸收功能不良，免疫力下降，这样势必会造成胎儿宫内发育迟缓。富含锌的食物有生蚝、牡蛎、肝脏、口蘑、芝麻、赤贝等，生蚝中含量尤其丰富。不过每天的补充量不宜超过 20 毫克。

积极补钙

有的孕妈妈到了孕中期后会出现小腿抽筋的现象，主要是因为体内血钙水平降低导致的，所以这个阶段要积极补钙，适量多吃含钙丰富的食物。牛奶、豆制品、海带、紫菜、虾皮都是很好的补钙食物，另外增加户外活动，如散步、晒太阳，有助于增加体内维生素 D 的含量，帮助钙吸收。

可以停服叶酸片，重点从食物中摄取叶酸

孕后三个月是胎儿中枢神经的发育时期，此时增补叶酸片预防神经管畸形的效果最好。到孕中期，胎儿发育较稳定，可以停服叶酸片，多吃富含叶酸的食物，重点从食物中摄取叶酸。

补碘，促进胎宝宝的甲状腺发育

在孕 14 周，胎宝宝的甲状腺开始起作用，开始自己制造激素。碘对甲状腺有重要的调节作用。孕妈妈如果摄入碘不足，会导致胎宝宝的甲状腺功能低下，身体发育迟缓，还会影响中枢神经系统，尤其是大脑的发育，所以，孕妈妈一定要注意碘的摄入。

食用盐中一般都加入了碘，常人正常吃盐就可以补充足够量的碘，但孕妈妈在孕期不宜多吃盐，所以需要再吃些含碘丰富的食物。含碘丰富的食物一般都是海产品，如鱼类、贝类、海藻等，孕妈妈每周可吃 2 次海产品。

全营养食谱推荐



防止便秘

松仁玉米

材料 玉米粒 200 克，熟松子仁 30 克，胡萝卜 50 克。

调料 盐、白糖、水淀粉、植物油各适量。

做法

1 玉米粒洗净；胡萝卜洗净，切成和玉米粒相等大小的丁，焯水后，捞出控水。

2 锅中加植物油烧热，放入玉米粒和胡萝卜丁翻炒，放盐、白糖炒匀，放松子仁，炒匀后用水淀粉勾芡即可。



补充蛋白质

黄瓜炒虾仁

材料 黄瓜片 150 克，虾仁 100 克。

调料 盐、红辣椒段、料酒、水淀粉、植物油、清汤各适量。

做法

1 虾仁洗净，沥干水分，加适量搅拌均匀，腌 20 分钟。

2 把清汤、料酒、盐、水淀粉放在碗里，调成味汁。

3 锅中倒入植物油烧热，放入红辣椒段爆出香味，倒入黄瓜片和虾仁滑透油，虾仁变色后立即用漏勺捞出，沥油。

4 把锅洗净，开火烧热，将黄瓜、虾仁倒进去，倒入先前调好的味汁，翻炒均匀即可。

孕期锻炼

经过了磨难、坎坷不安的孕早期，孕妈妈终于迈入了最舒适惬意的孕中期，这个阶段直到分娩前，胎儿发育比较稳定，孕妈妈可以适当做做孕妇操，一方面可以促进身体血液循环，增强腹部及骨盆、肌肉张力，缓解紧张情绪；另一方面，也可以增强产力，为以后的自然分娩打好基础。

幻椅式

1 身体直立背对着墙壁，让背部紧贴墙面。



2 双脚向前一步，臀部顺势向下坐，想象着自己正坐在一把椅子上。双脚与臀同宽，两脚掌互相平行，膝盖在脚尖的后面或脚踝的正下方。背部、头部始终靠墙，胸腔展开。保持均匀自然的深呼吸 4~5 次。



做这个动作时膝盖和脚一定要站稳，靠紧墙壁，刚开始可以坚持 3 秒，再慢慢延长时间。

专家连线

13周~16周“孕”事问题解答

分泌物突然增多，这正常吗？该怎样处理？

专家答：妊娠期白带增多是正常的。如果你觉得不正常，可到医院做进一步白带的检查，排除阴道炎症。日常需要保持清洁，勤换内裤就可以了。

我怀孕快4个月了，B超检查说胎盘有点靠下，怎么办？

专家答：很多孕妈妈胎盘都是靠下的，没关系。但是，孕妈妈要注意别太劳累，活动量不要太大，不要提重的东西，随着胎宝宝慢慢长大，胎盘就会往上的。

为啥我一点孕吐都没有啊？是不是不正常啊？

专家答：每个人对怀孕的反应都不一样，有轻度的，有严重的；有的出现得晚，有的出现得早，这是根据个人体质而定的，不必担心。

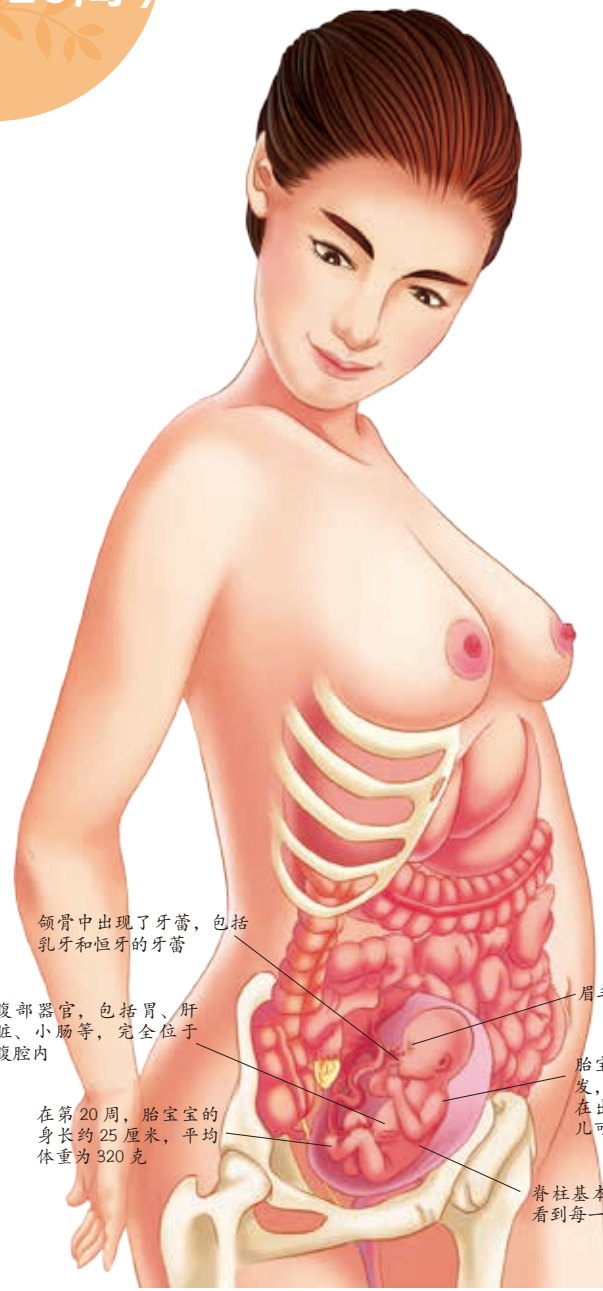
手脚痒疹，能使用清凉油吗？

专家答：不能用清凉油。不论是过敏反应，还是被蚊虫叮咬都要去医院征求医生的意见，毕竟宝宝的安全最重要。

能否顺产和遗传有没有关系？我姥姥和我妈妈都是没有顺产出来，然后剖的，不知道这个会不会遗传？

专家答：能否顺产与几个因素有关：一是胎儿的大小和体位；二是骨盆产道的大小；三是产力；四是信心。跟遗传有关系的就是骨盆的大小了。所以控制好胎儿大小及孕期体重增长、坚持锻炼、增强信心、学习技巧都很重要。

孕5月（17周~20周）孕妈妈和胎宝宝的情况





孕 5 月末期，胎宝宝的身长约 25 厘米，体重约 320 克，约为 1 个大鸭梨的重量。

孕期保健重点

要重视胎动

大多数的孕妈妈，在孕 5 月（17~20 周）都会感觉到胎动，但也因人而异。此时，若有些孕妈妈还没有感受到胎动的话，也不要过分担心。胎宝宝的大小、活泼程度和活动量的不同都会影响到孕妈妈的感受。超过 5 个月还未感受到胎动的孕妈妈，最好去医院检查一下，看胎儿是否发育正常。

孕妈妈体重迅速增长可能造成韧带疼痛

孕妈妈的体重迅速增加（每周可增加 500 克），子宫开始变得更大更重，子宫周围组织的负荷也更重，当孕妈妈正常运动时，子宫两侧的韧带会随之抻拉，从而使孕妈妈产生疼痛感觉。当孕妈妈突然改变姿势时，经常会有这种痛楚感，比如早晨起床甚至走路时。这种韧带痛是妊娠期的一种表现，孕妈妈不要误认为是伤风。孕妈妈应试着以平和的心态，用学习新东西来转移注意力。

这时候孕妈妈就不要戴隐形眼镜了

怀孕期间，孕妈妈眼角膜的含水量比常人高，如果戴隐形眼镜的话，容易因为缺氧而导致角膜水肿，从而引发角膜发炎、溃疡等。同时，孕妈妈的角膜曲度也会随着怀孕周期及个人体质而改变，使近视的度数增加或减少。如果勉强戴隐形眼镜的话，容易因为不适而造成眼球新生血管明显损伤。此外，如果隐形眼镜不干净，就很容易滋生细菌，造成角膜炎、结膜炎等。

孕妈妈夏季使用空调要注意换气、温度适宜

经常开窗换气

孕妈妈在空调房里，应该经常开窗换气，这样能确保室内外空气的对流交换。一般开空调 1~3 小时后关上空调，打开窗户将室内的空气排出，使室外的新鲜空气进来。

温度不能调得太低或太高

孕妈妈最好将空调的温度设定在 23~28℃，避免过凉或过热导致感冒，切忌温度太低，室内外温差太大。

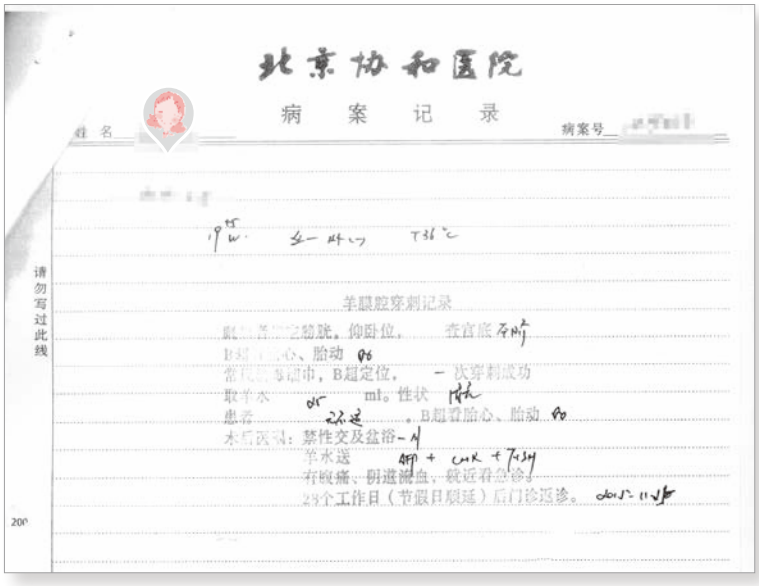
高龄孕妈必做的检查

唐筛的“补考”：羊水穿刺

如果唐氏筛查的结果不在安全范围内，即是高危，高龄产妇做唐筛高危的概率相对更高。即便如此，孕妈妈也不要太忧虑，可以进一步做羊水穿刺，即羊膜腔穿刺检查，再次评估风险性，评估结果有可能就是低危了。

羊水穿刺是这么一回事

胎儿染色体的异常，如果不伴有结构异常，B 超就检查不出来，需要通过羊水穿刺获取胎儿细胞，然后进行胎儿染色体核型分析才能诊断胎儿染色体疾病。还有一些遗传病是属于基因突变或由先天性基因方面的异常导致的，可能就要进行一些特殊的针对这种基因型的检测。


北京协和医院
病 案 记 录
羊膜腔穿刺记录

宝石妈经验谈

羊水穿刺后，当天不要洗澡，在扎针的地方可能会有一点点痛，也有人可能会有一点点阴道出血，或分泌物增加。

不过，只要稍微休息几天，症状就会消失，不需要服用任何药物。但要注意，如果这时痛得很激烈或有发热，就要赶快就医。

马医生告诉你

虽然羊水穿刺的危险性比较小，但实际还是存在风险的，其中包括对胎儿、胎盘的伤害或感染，导致流产或早产。孕妈妈需要做羊水穿刺检查时，应严格掌握适应症，并且配合超声波检查，这些都是很有必要的。

另外，还应该了解有无感染、检查有无子宫肌瘤或特殊血型、乙肝等可能会增加做羊水穿刺操作风险的情况。

高龄孕妈特别关注

预防妊娠高血压综合征

本月是妊娠高血压综合征的多发期。妊娠高血压综合征的症状为高血压、蛋白尿、水肿等，严重的还会出现头痛、视力模糊、上腹痛等症状。那么如何预防呢？孕妈妈要注意营养，可在医生的指导下补充维生素 C、维生素 E、蛋白质、叶酸和铁剂；控制钠盐的摄入量，每天食盐摄入量控制在 3~5 克，这样能有效预防妊娠高血压综合征。

要控制体重增长过快，预防妊娠糖尿病

高龄孕妈在孕期控制体重超标、增长过快是非常有必要的，能避免给分娩造成困难，而且体重超标的高龄孕妈妈发生妊娠糖尿病等并发症的可能性会更大。体重不增长或增长过慢也不能忽视，要预防营养不良或消耗性疾病。如果出现了体重降低，特别是降低 2 千克以上，要及时检查，尽早确定原因并治疗。

孕妈妈要避开噪音环境

噪音会影响孕妈妈的中枢神经系统的机能活动，会使胎心加快、胎动增加，对胎宝宝很不利。高分贝的噪音还可对宝宝的听觉器官产生损伤，并使孕妈妈的内分泌功能紊乱，诱发子宫收缩而引起早产、流产。孕妈妈长期在噪音环境中，生出的胎宝宝体重会较轻或出现先天性畸形。



饮食攻略

多吃蔬菜水果，均衡营养

孕5月，胎宝宝的生长发育非常迅速，需要更多的营养。孕妈妈应保证膳食的均衡，原则是增加较高蛋白质、脂肪、碳水化合物的摄入量，增加肉类、鱼虾类、蛋类及豆制品的供给，多吃蔬果。特别要多吃新鲜的蔬菜和低糖水果，能补充维生素、膳食纤维和矿物质，其中的膳食纤维还能防止出现便秘。

孕妈妈要小心铅中毒

铅是重金属，进入人体后会置换人体骨骼中的钙，如果过量会造成孕妈妈神经系统异常，出现贫血、头晕等症状。

孕妈妈注意一些饮食细节，是可以防止铅中毒的。比如，蔬果食用前要洗净，能去皮的去皮，以防残留农药中的铅；多吃鱼、肉、蛋、禽等；多吃富含维生素C的水果；不吃高铅食品，如松花蛋、爆米花和劣质的罐头、饮料等。还要注意不用含铅的化妆品；少用含铅涂料及油漆粉刷装修房子等。

多补充能促进胎宝宝视力发育的营养素

宝宝有一双明亮的眼睛，是每个父母的愿望。下面介绍的五种营养素能促进胎宝宝的眼睛发育，孕妈妈不妨多食。

维生素A	合成视网膜中感光物质视紫红质的重要原料，能维持人体的正常视觉，保持弱光下的观察能力 来源：鱼类、动物内脏、蛋黄、牛奶、胡萝卜、苹果等
α－亚麻酸	组成大脑细胞和视网膜细胞的重要物质，能促进胎宝宝的大脑发育，促进视网膜中视紫红质的生成，提高胎宝宝的智力和视力 来源：坚果、核桃等；还可在医生指导下吃些α-亚麻酸胶囊
维生素B_1	视觉神经的营养来源之一，一旦缺乏，容易引起眼睛疲劳 来源：动物肝脏、肉类、豆类、花生、坚果等
维生素B_2	视觉神经的营养来源之一，一旦缺乏，易引起角膜炎 来源：猪肉、鸡肉、鳝鱼、蘑菇、海带、紫菜等
牛磺酸	提高视觉功能，促进视网膜的发育，保护视网膜，利于视觉感受器的发育，改善视功能 来源：牡蛎、海带等

全营养食谱推荐



补充蛋白质

虾仁烩冬瓜

材料 虾仁 10 克，冬瓜 250 克。

调料 葱花、花椒粉、盐、水淀粉、植物油各适量。

做法

1 虾仁洗净，去虾线；冬瓜去皮、瓤，洗净，切块。

2 炒锅倒入植物油烧至七成热，下葱花、花椒粉炒出香味，放入冬瓜块、虾仁和适量水烩熟，加盐调味，用水淀粉勾芡即可。



益气、养血

猴头菇炖豆腐

材料 猴头菇 100 克，豆腐 200 克，笋 50 克。

调料 盐、料酒、植物油各适量。

做法

1 猴头菇洗净，撕块；豆腐洗净，切块，在盐水中焯烫，捞出待用；笋洗净，切片。

2 炒锅置火上，倒植物油烧热，放入猴头菇、豆腐煎炒片刻，加入适量清水，调入盐、料酒烧煮，待入味后，放入笋片炒熟即可。

孕期锻炼

带着胎宝宝做运动

在这个月，孕妈妈的负担不重，相对来说感觉比较舒适、惬意。孕妈妈不妨适度活动一下，以吸入新鲜的氧气，排出体内的废物，增强机体的抵抗力。

快步走

快步走时，手臂摆的幅度稍大些，步伐也更快点，心率尽量控制在每分钟 120 ~ 140 次。



半蹲练习

两脚自然分开，膝盖对准脚尖方向，手臂自然下垂放在身体的两侧，目视前方。吸气时，屈膝半蹲，手臂向前平举，呼气时还原，反复练习 10 次。



皮带操

1 皮带放在瑜伽垫上，盘腿坐在皮带上面，双手握住皮带的两端，自然放在身体两侧。



2 呼气时，手臂向身体两侧平举，吸气时还原（见图1），反复练习10次。



专家连线

17周~20周“孕”事问题解答

我已经怀孕5个月了，可是肚子还是不太明显，跟周围差不多月份的孕妈妈比起来，我的肚子显得挺小的，请问这是什么原因呢？是不是胎宝宝在肚子里出了什么问题？

专家答：首先，你要确定自己是不是有5个月了，有时候由于计算失误，可能真正的时间还不到5个月。其次，如果一切正常的话，就不要担心，因为有些孕妈妈就是可能不显怀，这与子宫位置向后倾有关系。但是如果身体有什么不适症状，就要去医院检查一下。

到了孕5月了，突然发起高烧来，体温是38.5℃，去医院配了板蓝根、清热灵等药，吃了后没什么效果，请问有什么好的方法清热吗？

专家答：如果是很常见的普通感冒，最安全简便的方法就是在家休养、多喝白开水、保证营养补给，调整身体提高免疫力，直至感冒不治而愈。如果感冒发烧较为严重，还是应该及时送医处理。

孕妈妈患感冒，吃不吃药、吃什么药都可能影响到胎儿安全，最好在医生指导下用药。

孕5月了，突然牙疼得要命，请问如何才能缓解牙疼啊？

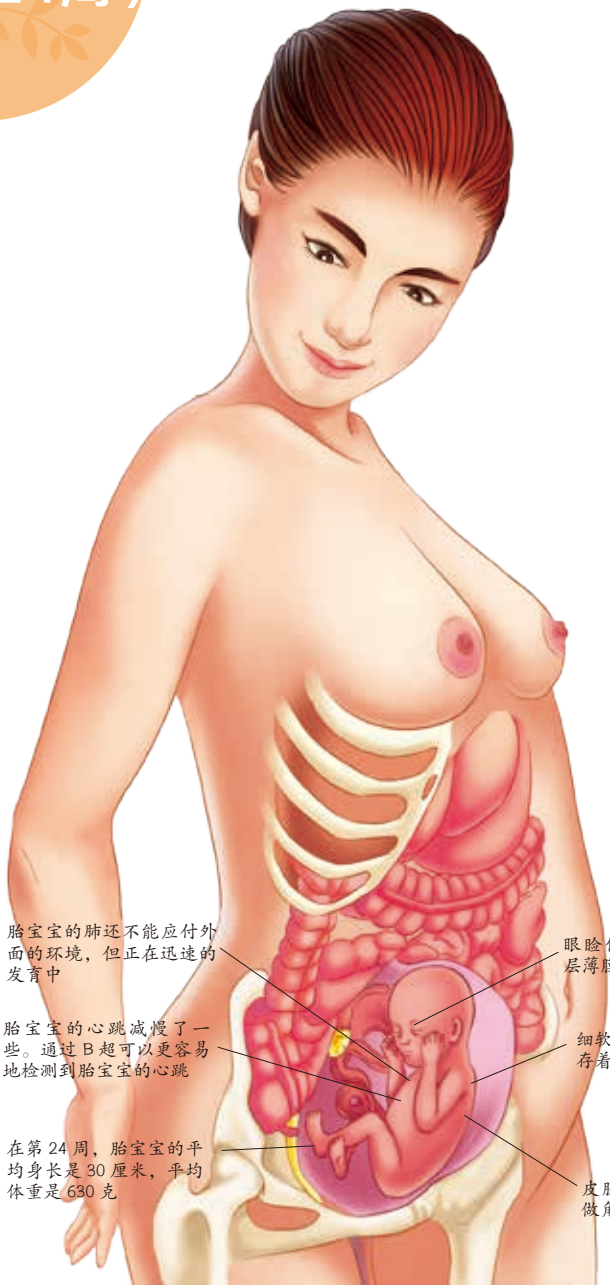
专家答：牙痛是口腔科牙齿疾病最常见的症状之一。很多牙病都能引起牙痛，常见的有龋齿、急性牙髓炎、慢性牙髓炎、牙周炎、牙龈炎等。

所以，孕妈妈最好去医院做全面检查，以对症治疗。到孕5月，胎宝宝各方面发育都已经稳定，牙齿问题一般不会引起流产，但孕妈妈也要及时治疗，否则到孕后期，有可能会造成早产。

怀孕5个月了，能用护肤霜吗？

专家答：可以用护肤霜，不过在用之前最好看一下，是否有孕妇不宜的成分，避免有美白效果的产品。还有，最好使用孕妇专用的护肤霜，当然，用婴儿的护肤霜也可以，婴儿的皮肤娇嫩，所用护肤霜不会添加有害成分。

孕6月（21周~24周）孕妈妈和胎宝宝的情况





孕6月末期，胎宝宝的身长约30厘米，体重600~750克，约为4个苹果的重量。

孕期保健重点

谨防变成“糖妈妈”

妊娠糖尿病是指怀孕前未患糖尿病，而在怀孕时才出现高血糖的现象。妊娠糖尿病的发生率为5%~10%，通过糖耐量控制来诊断，参考范围见右图。

血糖参考范围

饮食	血糖
空腹	5.1mmol/L
服糖后 1 小时	10mmol/L
服糖后 2 小时	8.5mmol/L

肚子变硬是假宫缩，不用担心

宫缩实际上是肚子变硬，并开始鼓起来，这在怀孕3个半月时就会出现，只是比较弱，也不会伴有疼痛，所以绝大多数孕妈妈都感觉不到，这是生理性的，是子宫在为分娩做准备，并不会导致子宫颈管的缩短和子宫颈口的开大。

预防妊娠水肿

在整个怀孕过程中，体液会增加6~8升，其中4~6升为细胞外液，它们贮留在组织中造成水肿。据调查，大约有75%的孕妈妈在怀孕期间曾经有过水肿。脚掌、脚踝、小腿是最常出现水肿的部位，有时候甚至脸部也会出现轻微的肿胀。这种水肿一般早晨轻，晚间重，经过一段时间休息后会减轻。怀孕七八个月后，水肿症状会进一步加重。如果又碰上天热，肿胀就会更加明显。

轻微的水肿是正常现象，但如果下肢水肿，休息6个小时以上仍不能消退，而且有逐渐向上发展的趋势，就属不正常水肿。如果伴随高血压及蛋白尿，那孕妈妈就有罹患先兆子痫的危险，必须做好产检并配合医生进行治疗。

调节饮食，减轻水肿症状

1. 进食足量的蛋白质。水肿，尤其是因营养不良引起水肿的孕妈妈，每天要保证进食一定量的禽、肉、鱼、虾、蛋、奶等动物性食物和豆类食物。

2. 吃足量的蔬菜水果。蔬菜和水果中含有人体必需的多种维生素和微量元素，能提高人体的抵抗力，加速新陈代谢，具有解毒利尿等作用。

3. 不吃过咸的食物。水肿的孕妈妈宜吃清淡的食物，要尽量控制盐分的摄入，每天摄取量在6克以下，以防止水肿加重。

4. 不吃烟熏或难消化、易胀气的食物。水肿的孕妈妈应避免进食如牛肉干、猪肉脯、鱿鱼丝、油炸的糯米糕、红薯、洋葱、土豆等食物，以免引起腹胀，加重水肿。

子宫增大，不宜平躺，最好侧卧

左侧卧位是孕妈妈的最佳睡姿。当然，整夜保持一种姿势是不可能的，所以，孕妈妈睡觉时可左右交替，左长右短，减少仰卧。另外，孕中期的孕妈妈应避免长时间站、坐或行走，一般应是这几种体位交换进行。如果条件允许，每天中午尽可能躺一会。

适量补钙，预防腿抽筋

孕中晚期，很多孕妈妈都会出现腿部抽筋的现象，这主要是因为孕妈妈身体缺钙引起的。要知道，孕中晚期胎宝宝的牙齿、骨骼钙化加速，对钙的需求量增大，而这时如果孕妈妈钙摄入量不足，就会表现出腿抽筋现象。当然，妊娠期腹内压力增加，使血液循环不畅，也是造成腿抽筋的原因。

预防腿抽筋

1. 活动量和活动幅度不能太大，活动前要先热身，活动后做放松运动，不要随便应付。

2. 活动场所不要选择太空旷的地方，最好有手扶的栏杆，或可供随时坐下来的凳子或椅子，防止腿抽筋时摔倒。

3. 睡觉时调整好睡姿，采用最舒服的侧卧姿势；伸懒腰时两脚不要伸得过直；注意下肢保暖。

4. 不要让腿部肌肉过于劳累，少穿高跟鞋。睡前对腿和脚部进行保暖按摩。

5. 从怀孕第 5 个月起就要增加对钙质的摄入量，每天 1000 毫克左右。

活动时发生腿抽筋怎么办

活动时，孕妈妈如出现腿抽筋，应尽量保持镇定，不要惊慌，及时抓住身边可依附的东西，慢慢往前走两步，放松肌肉，或坐到椅子上，用同侧的手臂轻轻按揉小腿。

缓解腿抽筋的方法

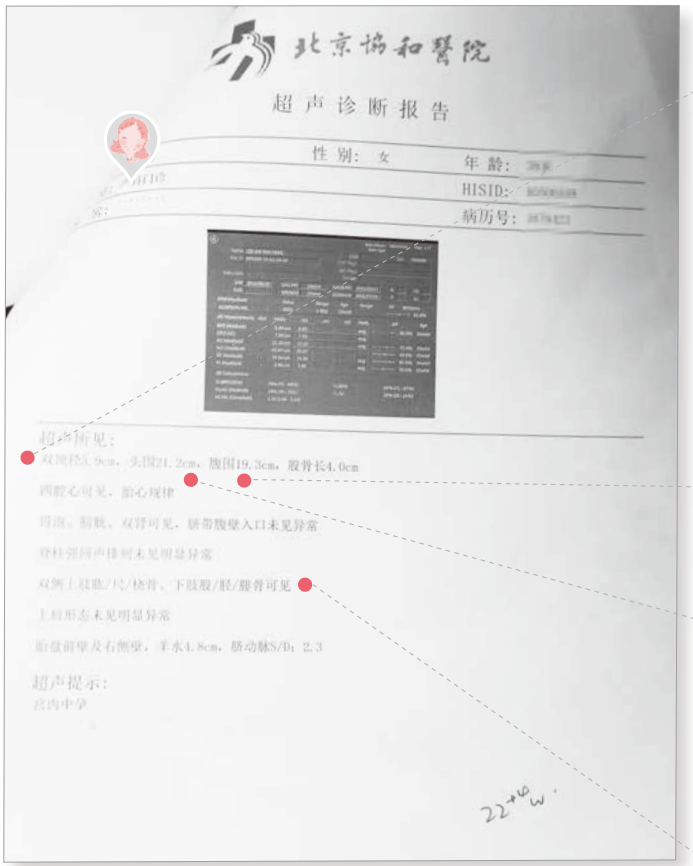
1. 用姜水泡脚不但能缓解疲劳，还能促进血液循环，对避免抽筋很有效。

2. 用温热的毛巾热敷一下小腿，能使血管扩张，减少抽筋。

孕期常规检查

B 超大排畸

本月产检的主要目的是针对胎儿的重大畸形作筛检，如脑部异常、四肢畸形、胎儿水肿等。



双顶径（BPD）

头部左右两侧之间最宽部位的长度，又称为“头部大横径”。当初期无法通过头臀长来确定预产期时，往往通过双顶径来预测；中期以后，在推定胎儿体重时，往往也需要测量该数据。

在孕5 个月后，双顶径基本与怀孕月份相符合，也就是说，妊娠28 周（7 个月）时双顶径约为7.0 厘米，孕32 周（8 个月）时约为8.0 厘米。孕8 个月以后，平均每周增长约0.2 厘米，足月时应达到9.3 厘米或者以上。

腹围

也称腹部周长，指的是胎儿腹部一周的长度。

头围

指的是胎儿环头一周的长度，用以确认胎儿的发育状况。

股长

下肢大腿骨的长轴，用于推断孕中、晚期的妊娠周数。

羊水指数

以孕妈妈的脐部为中心，将上、下、左、右 4 个区域的羊水深度相加，得到的便是羊水指数。孕晚期羊水指数的正常值是 8~18 厘米。

腹围

也称腹部周长，指的是胎儿腹部一周的长度。结合腹部前后径（APTD）和腹部横径（TTD）的数值一起来推测胎儿的发育状况。

股骨长

胎儿大腿骨的长度，正常值与相应的怀孕月份的双顶径值相差 2~3 厘米。

小脑横径

就是小脑水平的长度，用来测定正确的孕周。妊娠 16~40 周的正常胎儿小脑横径为：

20 周	2.16 ± 0.16	25 周	2.85 ± 0.17
30 周	3.86 ± 0.34	35 周	4.29 ± 0.26
40 周	4.87 ± 0.42	（单位：厘米，仅供参考）	

侧脑室

胎儿侧脑室体部宽度正常应该在 1 厘米以下，1~1.5 厘米属轻微危险，1.5 厘米以上就属重度侧脑室增宽。

侧脑室增宽大多是由胎儿脑脊液过多造成的，胎儿后期大多能够自己吸收，一般医生会建议孕妈妈隔两周再做 B 超看看是否继续增宽。侧脑室增宽过多的话，一般怀疑是脑积水，而脑积水除了脑室增宽外，还有一个明显的症状就是脊柱裂，所以做 B 超的时候医生会观察胎儿有没有脊柱裂，以此作出判断。

后颅窝池

正常情况下，颅后窝的最大深度不超过 10 毫米，大于 5 毫米则为颅后窝积液。胎儿颅后窝宽度在 32 周之前随孕周增加而增宽，33 周之后随孕周的增加而缩窄。首次发现有颅后窝积液最早是 22 周，最迟为 41 周，平均 31 ± 4 周，颅后窝积液以妊娠 29~32 周最多见，积液量最多也在孕 29~32 周。当颅后窝积液窝池增宽≥ 8 毫米，应该每 2~3 周复查一次；当颅后窝积液窝池增宽 > 10 毫米，则应高度警惕，应去产前诊断门诊和遗传优生门诊详细咨询，同时还要检查有无其他合并畸形。必要时，还需要进行胎儿染色体检查，因为颅后窝检查是染色体异常的标志物检查；如果后颅池宽度大于 14 毫米或超声检查有畸形者，必须做胎儿染色体检查。

高龄孕妈特别关注

高龄孕妇要做好家庭胎心监护

所谓胎心监护，就是通过多普勒胎心监护仪监测胎动和胎心率，以此来观察胎儿在母体子宫中发育状况的一种手段。一般来说，正常孕妇通过到医院进行定期产检，医生就能够准确监测胎儿的心跳，包括胎儿休息和活动时的胎心率分别是多少。但是对于高龄孕妇来说，除了进行定期产检外，家庭的自我监护也很有必要，能够做到早发现早纠正。

家庭胎心监护的方法

多普勒胎心监护仪：使用家用小型多普勒胎心监护仪进行监护时，将超声多普勒探头置于孕妈妈的腹壁上，胎心在靠近胎背上方的位置上听得最清楚。孕妈妈可以留心产检时医生听胎心的位置，在家中照做便是。

家用胎心听诊器：胎心听诊是最传统，也是最简单、实用的胎心监护方法，从孕 21 周开始，孕妈妈本人以及家属都可以借助听诊器听到胎心。准爸爸可每天帮妻子听胎心，正常胎心音就像钟表的“滴答”声，但速度比较快，每分钟可达 120~160 次，大多数情况下维持在 140 次 / 分左右，准爸爸可将结果记录在母子健康档案上。若胎心率低于 120 次 / 分或高于 160 次 / 分，就要密切关注胎心的变化，必要时应就医。

居家做胎心监护要注意

1. 不要空腹做胎心监护，最好在做监护前 0.5~1 小时前进食一些小零食，比如巧克力、坚果等。
2. 最好挑选一天之中胎动最频繁的时间段进行胎心监护，这样才有意义。
3. 做胎心监护时，孕妈妈要避免平卧位，可选取最舒适的姿势进行。

马医生告诉你

家庭自我监护，是由孕妈妈及家属在家中对胎儿宫内情况进行监护，协助判断胎儿宫内安危的一种手段。孕妈妈是胎宝宝最直接、最方便的监护人之一，注意感受宝宝的状态，与宝宝保持链接。家庭自我监护是预防母婴并发症，提高围产期质量的重要措施，同时也提供胎儿宫内缺氧的信息，能有效降低围产儿的死亡率。

饮食攻略

孕妈妈血容量增加，要及时补铁

怀孕期间的女性血容量能增加 1300 毫升左右，但增加的主要是血浆，能携带、运送氧气的红细胞并不能按照相同的比例增加。也就是说血浆被稀释了，红细胞明显不足，而铁元素是构成红细胞的主要原料，所以孕期对铁的需求量很大。

含铁的食物很多，如小麦、黄豆、绿豆、蘑菇、木耳、瘦肉、鸡蛋、动物肝脏、动物血、黑芝麻、花生、绿叶蔬菜、紫菜等。为了预防缺铁，孕妈妈要合理调整膳食。

避免脂肪和糖摄入过量

含脂肪多的食物要少吃，尤其是动物性脂肪，如肥肉、猪油最好不吃，还有一些能增加食物风味的奶油、黄油等也不能经常吃。肉类食物尽量吃脂肪含量少的，如鸡肉、鱼肉等。如果本身已经属于肥胖，喝鸡汤、骨头汤等时，还需将上面的油汤撇除。

糖分摄入过量，消耗不完便会转化为脂肪存留在体内，导致孕妈妈或胎宝宝肥胖。因此，孕妈妈要严格控制精制糖和含糖丰富的主食类食物的食用量，冰激凌、蛋糕、果酱等甜食要少吃，主食每天摄入 400~500 克即可。

保持健康生活方式，远离妊娠糖尿病

注意餐次分配

少食多餐，将每天应摄入的食物分成五六餐，特别应注意晚餐与隔天早餐的时间相距别过长，所以睡前可吃一些点心。每日的饮食总量要控制好。

多摄入膳食纤维

在可摄取的分量范围内，多摄取高膳食纤维的食物，如以糙米或五谷米饭取代白米饭，增加蔬菜的摄取量，多吃新鲜水果，不喝碳酸饮料等。需要注意的是水果千万不要无限量地吃。

饮食以清淡为主

控制植物油及动物脂肪的用量，尽量少用煎炸的烹调方式，多选用蒸、煮、炖等烹调方式。

全营养食谱推荐



防治缺铁性贫血

菠菜炒猪肝

材料 鲜猪肝 250 克，菠菜 150 克。

调料 葱末、姜末、老抽、料酒、白糖、盐、水淀粉、醋、植物油各适量。

做法

1. 将猪肝洗净，放入醋水里，浸泡 2 小时，捞起沥干，切片，加入淀粉拌匀；菠菜洗净，切段，焯水，捞出沥干。
2. 锅内倒植物油烧热，下入猪肝，用炒勺推散，滑透油，到猪肝变色时捞出，放在漏网上沥干油。
3. 锅里留少许底油，炒香葱末、姜末，放入猪肝片，加入老抽、料酒、白糖、菠菜，翻炒均匀后加盐，再用水淀粉勾芡，翻炒 1 分钟即可。



益气、养血

香菇瘦肉粥

材料 大米 100 克、猪瘦肉 30 克、鲜香菇适量。

调料 葱花、盐各适量。

做法

1. 香菇洗净，去柄，切丁；猪瘦肉洗净，切丁，用盐腌渍 10 分钟；大米淘洗干净，待用。
2. 锅内倒清水、大米用大火煮沸，转小火煮 20 分钟；加入猪肉丁、香菇丁煮沸，转小火煮 20 分钟，加盐、葱花调味即可。

孕期锻炼

简易起跑式

1 身体跪立在瑜伽垫子上，双手轻扶腰部。



整个动作比较平缓，需要注意的就是稳定好重心。

2 右脚向正前方跨步，右小腿垂直于地面，双手扶在右膝上，确定左右两脚的间距与臀同宽。





3 吸气，脊柱向上伸展，双臂上举，手心相对，胸腔打开。再呼气，臀部慢慢向下沉，感觉左大腿前侧有轻柔伸展感。右脚的脚后跟不能抬起。重复 3~4 次，换另一侧腿。

简易侧板式

由于孕期会分泌松弛肽，如果孕妈妈感觉到手腕或脚踝酸胀，用不上力，就不要做这个动作了。

1 身体取手膝位，双手十指张开在肩下，膝盖分开比臀部略窄，保持身体的长度，肩膀要远离耳朵，保证腹部没有塌陷。





2 吸气，双手掌稳住，左腿向后伸直，左脚掌向下压地，确保右手掌、右膝盖和左足弓保持在一条直线上。

3 让左右两胯上下在一个平面并展开，打开胸腔，确保右手肘关节放松，身体稳定，左手臂伸展向上。呼吸 3~4 次，然后还原到第一步，再换另一侧。



专家连线

21 周 ~24 周“孕”事问题解答

宝宝白天的胎动不多，而到了晚上却很频繁？这是为什么？

专家答：每个胎宝宝都是独一无二的，习惯也不同，只要有规律就成。白天感觉不到胎动，可能是因为忙着做其他事情没有注意到，而到了晚上注意力比较集中，对胎动的感觉更明显一些。这是正常的，没问题。

我现在怀孕有 6 个月了，但是肚子非常不显怀，需要调理吗？

专家答：每个孕妈妈的情况都是不一样的，有的是前期看着不明显，到了 7 个多月才慢慢显怀的，只要定期孕检，孕妈妈和胎宝宝都平安就行。

我怀孕 5 个月了，被家里养的小狗咬了，请问会影响到胎宝宝的发育吗？

专家答：家里养的狗狗如果已经按照国家规定定时打过预防针，孕妈妈又及时去防疫站注射了狂犬疫苗和免疫球蛋白的话，就不用太担心。

当然，孕妈妈还要注意局部伤口的处理，汲取教训，在和宠物亲密接触时，不要用过激行为刺激小动物，避免发生意想不到的危险。

我 23 周 B 超检查显示宝宝偏小，才 21 周 +4 天，请问这是什么原因？

专家答：可以去看营养科，评估一下饮食是否得当，进行调整，四周后再去医院复查，看看胎儿是否长大，如果还是偏小再采取措施。

我已经怀孕 22 周了，从上周开始感觉到胎动，平均每天 3~4 次，但从前天开始，一直没有再感觉到胎动了。请问这是否正常，该怎么办？

专家答：孕妈妈感觉不到胎动，主要有下面几个原因：1. 胎动本身晚，也许过段时间就能感受到了；2. 胎宝宝活动幅度比较小，或是孕妈妈正在忙着，所以没感觉到。建议孕妈妈最好去医院照下 B 超，若胎心是正常的，那就没关系。

我怀孕 24 周了，和我相同孕龄的一位同事突然胎停育了。我好害怕，请问什么是胎停育?

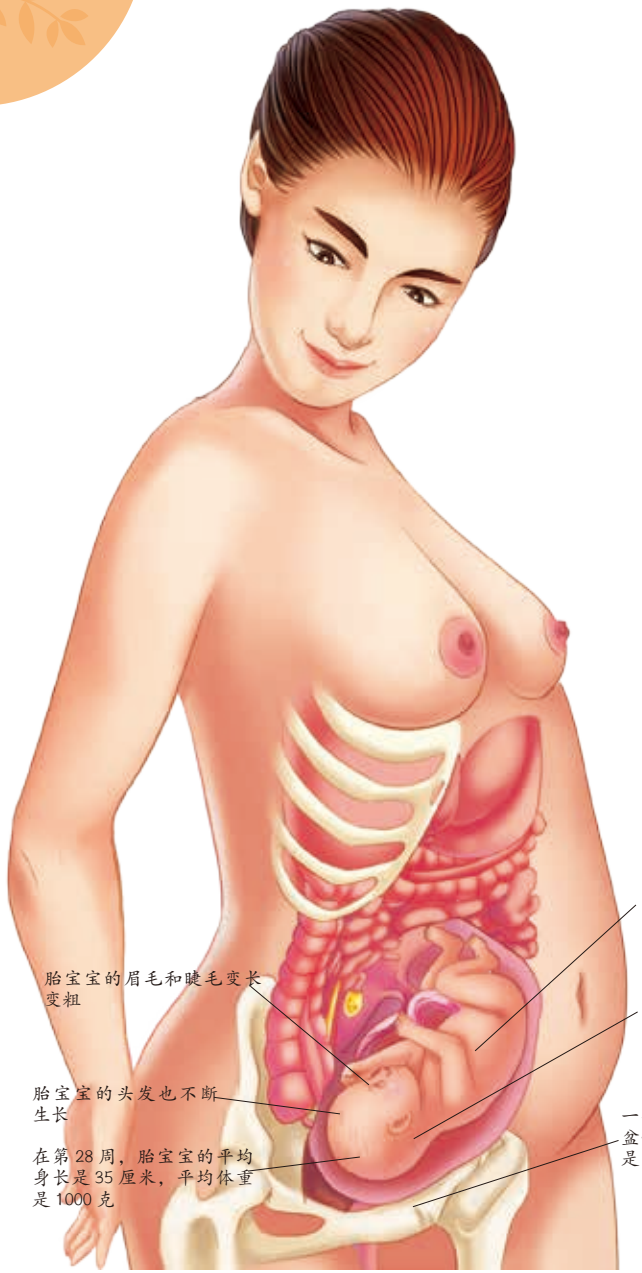
专家答：无论是自己还是周围的朋友发生过胎停育，都不要为此过度担忧、紧张。紧张、压力会导致机体内分泌失衡，对胎儿的健康发育是不利的。如发生胚胎停育，孕妈妈的一切妊娠反应都会逐步消失。主要表现为： 1. 不再有恶心、呕吐等早孕反应，乳房发胀的感觉也会随之减弱。2. 阴道会有出血，常为暗红色的白带。3. 可能会出现下腹疼痛，排出胚胎。上述的情况也是因人而异的，有的孕妈妈会直接出现腹痛，然后流产；也有的孕妈妈在胚胎停育后不会有任何症状，要靠 B 超检查才能发现。

我怀孕 24 周了，睡觉时经常打鼾，而且有时还会憋醒，对胎儿会不会有影响呢?

专家答：建议最好到耳鼻喉科做检查，看是否有引起打鼾的疾病，再采取相应的治疗方法。因为各种原因引起的鼻部、眼部、喉部狭窄或堵塞，都可以引起打鼾。孕妈妈怀孕第三个月时，上呼吸道开始变窄并逐渐明显，加上妊娠中晚期横膈上抬，胸壁重量增加，心肺负担加重，肺通气功能减弱，因而易出现打鼾。所以孕期打呼噜多数是正常的，不必治疗，生完就好了。但是，如果同时伴随着血压升高和尿蛋白增多，就要警惕患妊娠期高血压疾病了。严重打鼾可能会使孕妈妈呼吸不顺畅，频发呼吸暂停，吸入体内的氧气不足，从而导致胎儿宫内缺氧、生长迟缓。睡前放松身心，保证睡觉质量，按时作息，选择舒适的枕头，多选择侧卧，都能帮助减轻打鼾。

另外，避免体重增加过快和肥胖也很重要。

孕7月（25周~28周）孕妈妈和胎宝宝的情况





孕7月末期，胎宝宝的身长约35厘米，体重1000~1200克，约为1个柚子的重量。

孕期保健重点

孕妈妈要正确使用抗生素

如果孕妈妈不慎得了某种感染性疾病，却因为害怕影响胎宝宝的正常发育而拒绝服用抗生素，扛着不治，反而会对胎宝宝更加有害。其实，只要正确选择和使用抗生素，是能够既把孕妈妈的疾病治好，又不影响胎宝宝健康的。

乙肝孕妈妈也能生出健康宝宝

很多孕妈妈在怀孕后发现自己得了乙肝，都会手足无措，十分担心自己的宝宝。其实不用担心，如果孕妈妈在孕 3 月前发现自己得了乙肝，但肝功能正常，那么继续观察孕妈妈即可，宝宝出生后打一针乙肝免疫球蛋白就可以阻止将乙肝病毒传给胎儿。但如果孕妈妈的肝脏功能不好，又有如黄疸、恶心、肝区疼痛等严重的症状，这种情况一般建议提前终止妊娠，否则大人、胎儿都危险。

如果孕妈妈在孕中晚期才发现自己得了乙肝，但肝功能是好的，症状又不重，胎宝宝可以保留，但要进行严密观察，经常上医院做有关检查。

宝宝出生后，24 小时内立即打 1 支乙肝疫苗，在 1 个月后打第二支乙肝疫苗，6 个月大时，再打一支乙肝疫苗，保护率可高达 97.13%，效果较好。若宝宝出生后按时注射乙肝疫苗，乙肝妈妈是可以进行母乳喂养的，但要注意防止乳头皲裂出血。

孕妈妈出门需要家人陪同

孕妈妈进入孕中后期，可以更多地去散散步，走动走动，这样有利于顺产。同时，孕妈妈若想要去一些公共场所，应有家人陪同，保证在人多、行动不便的地方可以有人扶持，在发生意外时，也有人可以及时地处理。



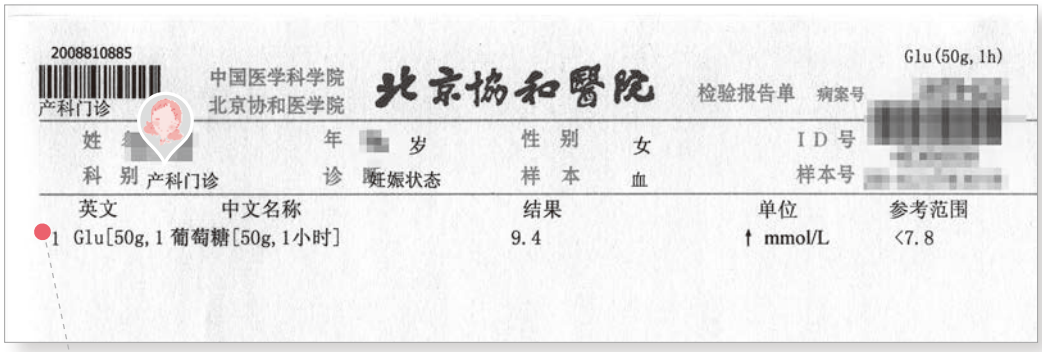
孕期常规检查

25~28 周，妊娠糖尿病筛查

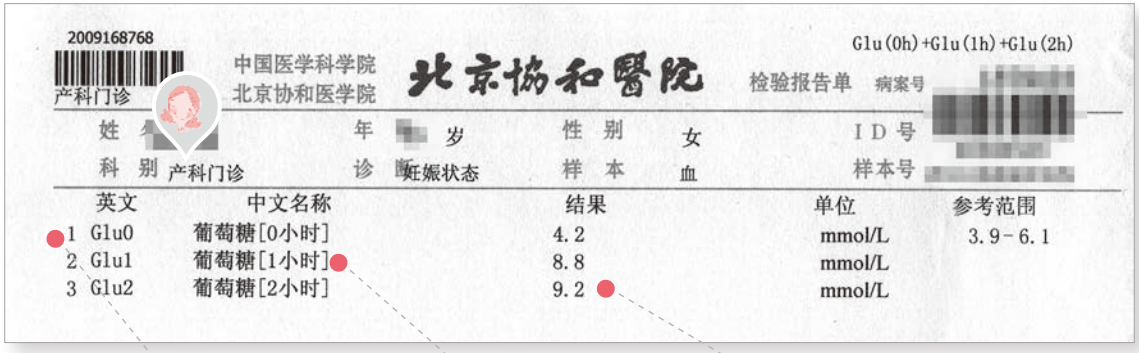
孕妈妈患糖尿病有两种情况：一种是孕前就患有糖尿病，孕后症状加重；一种是怀孕期间才形成的糖尿病，即“妊娠糖尿病”。在妊娠期间首次发生糖耐量异常的概率为 1%~3%。具有糖尿病高危因素的孕妈妈，如有糖尿病家族史、巨大儿分娩史、年龄偏大、肥胖、多囊卵巢综合征、曾经生过有问题的宝宝等情况的孕妈妈，应防止摄入过量含糖较高的食物，控制体重增长速度，防止妊娠期糖尿病的发生。

糖筛查试验（GCT）

这是血糖高低的指标，体内葡萄糖主要来源于食物中的碳水化合物，肝脏具有合成、分解与转化糖的功能。无论是否处于妊娠期，静脉血浆葡萄糖值为空腹＞ 7.0mmol/l，喝糖水后 2 小时或进餐后 2 小时葡萄糖值≥ 11.0mmol/l，就可确诊为妊娠糖尿病。


2008810885
产科门诊
中国医学科学院
北京协和医学院
北京协和医院
检验报告单
病案号
Glu(50g, 1h)
姓 名
年 岁
性 别 女
ID 号
科 别 产科门诊
诊 断 妊娠状态
样 本 血
样本号
英文 中文名称 结果 单位 参考范围
1 Glu[50g, 1 葡萄糖[50g, 1小时] 9.4 ↑ mmol/L <7.8

葡萄糖【50g，1 小时】（Glu）
孕妈妈随机口服50 克葡萄糖，溶于200 毫升水中，5 分钟内喝完。从开始服糖计时，1 小时后抽微量血或静脉血测血糖值，血糖值≥7.8mmol/l，为葡萄糖筛查阳性，应进一步进行75 克葡萄糖耐量试验（OGTT）。



2009168768
产科门诊
中国医学科学院
北京协和医学院
北京协和医院
检验报告单
病案号
Glu(0h)+Glu(1h)+Glu(2h)

姓名 [redacted] 年龄 [redacted]岁 性别 女 ID号 [redacted]
科别 产科门诊 诊断 妊娠状态 样本 血 样本号 [redacted]

	英文	中文名称	结果	单位	参考范围
1	Glu0	葡萄糖[0小时]	4.2	mmol/L	3.9-6.1
2	Glu1	葡萄糖[1小时]	8.8	mmol/L	
3	Glu2	葡萄糖[2小时]	9.2	mmol/L	

葡萄糖【0小时】（Glu0）
正常值＜5.1mmol/L。

葡萄糖【1小时】（Glu1）
正常值＜10.0mmol/L。

葡萄糖【2小时】（Glu3）
正常值＜8.5mmol/L。

葡萄糖耐量试验（OGTT）

这是检查人体糖代谢调节机能的一种方法。孕妈妈正常饮食3天后，禁食8~14小时，抽空腹血测空腹血糖，然后在5分钟内喝完含葡萄糖粉75克的200~300毫升糖水。从开始服糖计时，服糖水后1、2小时分别抽取静脉血，检测血糖值。有任何一项指标超标，就应去营养科挂号咨询，或及时就诊。

宝石妈经验谈

很多孕妈妈在做糖耐时，都会出现第一次通不过的问题。实际上，通不过并不代表一定有问题，也许是因为前一天吃了过量的甜食，比如吃了半个西瓜、喝了几杯鲜榨果汁等，这些都会使摄取的糖量高出日常饮食，从而影响孕妈妈的血糖值，导致结果异常。因此，在检查的前几天要适当控制糖分的摄入，但也不要过分控制，不然就反映不出真实结果了。

在做糖尿病筛查前，要至少光空腹8小时再进行抽血，也就是说孕妈妈在产检的前一天晚上12点后就要禁止进食。检查当天早晨，也不能吃东西、喝饮料、喝水。

喝葡萄糖粉的时候，孕妈妈要尽量将糖全部溶于水中。如果喝的过程中洒了一部分糖水或者呕吐，将影响检测的正确性，建议改天重新检查。

高龄孕妈特别关注

要警惕发生早产

早产是指怀孕满 28 周，但未满 37 周就把宝宝生下来了。早产的宝宝各器官发育还不够成熟，独立生存的能力较差，称为早产儿。

早产儿的各器官发育不成熟，功能不全，如他的肺不成熟，肺泡表面缺乏一种脂类物质，不能使肺泡很好地保持膨胀状态，导致新生儿呼吸困难、缺氧、吸吮能力差、吞咽反射弱、胃容量小，而且还容易吐奶和呛奶。早产儿吃奶少，加上肝脏功能也不全，容易出现低血糖。并且他的体温调节功能也弱，不能很好地随外界的温度变化而保持正常的体温，多见的是体温低等。

早产的征兆

1. 早产的主要表现是子宫收缩，常伴有少量阴道流血或血性分泌物。

2. 如果宫缩由最初的不规则宫缩，逐渐发展到 7~8 分钟一次，即半小时有 3~4 次，同时还可能伴随着腰酸、腰痛，这种有规律的而且伴随疼痛的宫缩变得越来越频繁时，子宫口会随之开大，这就是要早产了。

这些孕妈妈更要警惕发生早产

1. 以往有晚期流产史、早产史或有子宫颈裂伤史的孕妈妈。

2. 有炎症的孕妈妈。诱发早产的常见原因是炎症，占早产原因的 30%~40%。怀孕时，因为激素的影响，生殖道出血，分泌物增多，加上怀孕时抵抗力降低，孕妈妈很容易被病原菌侵袭，引起炎症从而导致早产。

3. 子宫过度膨胀，如羊水过多、双胎或多胎的孕妈妈。

4. 子宫先天发育畸形如单角子宫、纵隔子宫等，或有子宫肌瘤的孕妈妈。

5. 宫颈机能不全的孕妈妈。胎宝宝长大了，“气球”胀大，而“气球口”的宫颈松了，就会“漏气”，导致晚期流产和早产。

6. 严重缺乏维生素 C、锌及铜等的孕妈妈。缺乏维生素 C、锌及铜等元素可能使胎膜的弹性降低，容易引起胎膜早破，导致早产。

饮食攻略

合理摄入“脑黄金”，保证宝宝大脑和视网膜的正常发育

DHA 俗称“脑黄金”，是一种对人体非常重要的多不饱和脂肪酸。DHA 能优化胎宝宝大脑锥体细胞的磷脂的构成成分，从而保证胎宝宝大脑的正常发育。同时 DHA 也有助于胎宝宝视网膜的正常发育。

在孕 7 月，胎宝宝的大脑和视网膜发育迅速，因此，孕妈妈应注意补充 DHA。富含 DHA 的食物一般就是深海冷水域的鱼类及藻类，坚果中含有 α－ 亚麻酸，在体内可以有小部分转变成 DHA。孕妈妈每天总共应摄入 200 毫克左右的 DHA。

科学摄入脂肪，有利于宝宝大脑发育

脂肪对促进胎宝宝中枢神经系统的发育和维持细胞的完整有益。孕妈妈每天需要摄入约 60 克的脂肪。

各种油类（如花生油、豆油、菜籽油、香油等）、奶类、肉类、蛋类以及花生、核桃、瓜子、桂圆、果仁、芝麻中含有很多脂肪。

调整饮食、补充水分、养成固定排便习惯，有利于缓解便秘

到了这一周，随着胎宝宝的长大，孕妈妈子宫也在不断增大，一直挤压肠道，导致孕妈妈肠蠕动减慢，从而引发便秘。所以，孕妈妈除了要记得每天喝 2000 毫升水外，还要适当多吃有助于缓解便秘的食物，养成固定排便的习惯来缓解便秘。

有助于缓解便秘的食物

蔬菜类：萝卜、莴笋、南瓜、菜花、西蓝花、芹菜、魔芋、大蒜

水果类：苹果、香蕉、梨、柚子、菠萝、木瓜、柿子、桃、杨梅、枣、西瓜、杏、草莓

奶类：全脂或脱脂酸奶

谷类：小豆、豆腐、纳豆

薯类：山药、土豆、红薯、芋头

菌类：蘑菇、木耳、银耳、香菇、金针菇

藻类：海带、紫菜、裙带菜

全营养食谱推荐



预防妊娠高血压

西湖银鱼羹

材料 银鱼 70 克，鸡胸脯肉 300 克。

调料 盐、料酒、胡椒粉、高汤、水淀粉、香油、香菜末、鸡蛋清各适量。

做法

1 将银鱼洗净；鸡胸脯肉洗净，切成细丝，加入鸡蛋清、水淀粉、盐调匀上浆。

2 锅置火上，加高汤大火煮沸，将银鱼沥干水分后放入锅内，加入料酒、盐、鸡肉丝，大火煮沸后，用水淀粉勾芡，撒上香菜末、胡椒粉，淋上香油即可。



富含维生素和矿物质

木耳炒黄花菜

材料 木耳 20 克，黄花菜 80 克。

调料 盐、水淀粉、葱花、植物油各适量。

做法

1 木耳用温水泡发，洗净，撕成片；黄花菜用冷水泡发，洗净，挤干水分。

2 锅置火上，倒入适量植物油，待油热后煸香葱花，放木耳、黄花菜煸炒，加入适量清水、盐煸炒至入味，用水淀粉勾芡即可。

孕期锻炼

拉伸肩部

此套动作帮助提高孕妈妈的身体平衡能力，并增加氧气的供应量。

1 两腿稍分开，膝盖弯曲，跪坐，上半身尽量前倾并让两手接触地面。



2 尽可能向前伸出双手，以彻底舒展肩部。



舒展背部

此套动作帮助强化肌肉，使孕妈妈的呼吸变得更加顺畅。



1 双臂向上抬至水平，吸入空气，再从口里慢慢吐出，同时上半身向前弯曲。



2 注意保持背部挺直，脖子稍稍上抬，两眼凝视前方。待身体弯曲至与双腿成直角之后再次吸入空气，弓起背部，慢慢让上半身恢复原位。

专家连线

25周~28周“孕”事问题解答

我每天都喝很多水，而且特别喜欢喝饮料，总是大瓶大瓶地喝，这样会不会使羊水过多啊？

专家答：有一定的关系。如果羊水过少的话，可以多喝水，不过最好不要喝饮料，因为饮料里有很多添加剂，能量也过高，喝多了对人身体不好。孕期最好的饮料就是白开水。

我的妻子在怀孕前就很胖，现在怀孕7个月了，感觉更加胖了，我听说怀孕后体重增加过多会对胎宝宝不利，请问应该如何缓解这种现象？

专家答：怀孕7个月比以前更胖，是正常现象。随着胎宝宝的不断成长，孕妈妈需要吸收更多的营养来供给胎宝宝，但是不能增长过多，一周内体重增长不超过500克为好。由于你的妻子本来已经很胖了，现在体重可能增长过多，建议最好从饮食方面入手，多吃水果、蔬菜及蛋白质含量较高的食物，少吃碳水化合物及脂肪含量高的食物，同时要做到少吃多餐，最好的办法是请营养科医生指导。

我前几天早上突然发现阴道有少量出血，颜色由红变暗。和老公去医院检查了几次，医生都说没什么问题，真的没事吗？

专家答：你好，你给的信息量太少，最好能详细描述一下你当时的状况，如是否有哪里不舒服，是否只是早上出血等。一般孕7月出现阴道出血，有可能是流产前兆，需要卧床静养。不过既然医生说没什么问题，就听从医生的意见，还要跟医生保持联系，把最新的情况告诉医生，以方便医生诊断。

用食用橄榄油抹在肚皮上防妊娠纹会有效果吗？

专家答：会有一定的效果，最好用初榨橄榄油。橄榄油含有丰富的不饱和脂肪酸及维生素E，可被皮肤吸收，滋润营养肤质，使皮肤光泽细腻而富有弹性，促进血液循环和肌肤新陈代谢，而妊娠纹的产生就是因为皮肤弹力纤维的断裂而形成的，如果从孕期开始就坚持用橄榄油按摩身体，可增强皮肤的延展性和韧性，能有效防止皮肤纤维断裂，达到预防妊娠纹产生的目的。但是最有效的办法是控制体重增长。

4

关键的孕晚期

孕 8 月 ~ 孕 10 月







宝贝 280 天奇妙的生命历程



孕 1 月

我刚在妈妈的子宫里落户不久，还只是个小胎芽。



孕 3 月

我的小胳膊、小腿可以活动了，骨骼和肌肉开始生长，外生殖器已发育，脐带和胎盘也完成了发育并各就各位，负责给我输送营养，并帮我把产生的废物输送给妈妈。多么奇妙的感觉！



孕 2 月

我被包裹在一个薄膜构成的液囊中，液囊里充满了液体，我就漂浮在其中。我变成了“大头”娃娃，眼、耳、口、鼻、手指、脚趾、心脏都初具规模，已经“人模人样”了，妈妈做 B 超还能听到我“轰隆、轰隆”的心跳声。



孕 4 月

我已经有了自己的性别，妈妈你猜对了吗？哈哈！我的皮肤像纸一般薄，头发已经在生长，我也开始呼吸运动了。



我开始长肉肉了，全身覆盖着一层很细的毛，头发好像也多了点。我变得更加活跃了，还能在妈妈的肚子里面翻跟头、比划拳脚，并且开始加紧练习呼吸。



妈妈，我长眉毛了，虽然我还是紧紧闭着眼睛，但是隔着妈妈的肚皮能够感受到外面世界的光亮。一旦感受到光线照射，我的心跳就会加速哦。



我的视网膜发育基本完成，眼睛半张开，还长了眼睫毛，逐渐变漂亮啦。因为我的肌肉和肺在不断地成熟，大脑的神经中枢细胞也在不断发育，所以需要格外多的营养支持。妈妈一定要记得补足叶酸、蛋白质、铁和钙等营养素哦。



我的内脏器官都已经发育完成啦，并开始拥有相应的机能，如嗅觉、视觉、味觉等，也有了脚趾甲。我会变得逐渐安稳下来。



我的指（趾）甲已经长到指（趾）端了，而且我的内脏及神经系统已经充分发育，头部也朝下进入骨盆，已经具备了脱离妈妈到外界生活的基本条件，做好随时出生的准备啦。



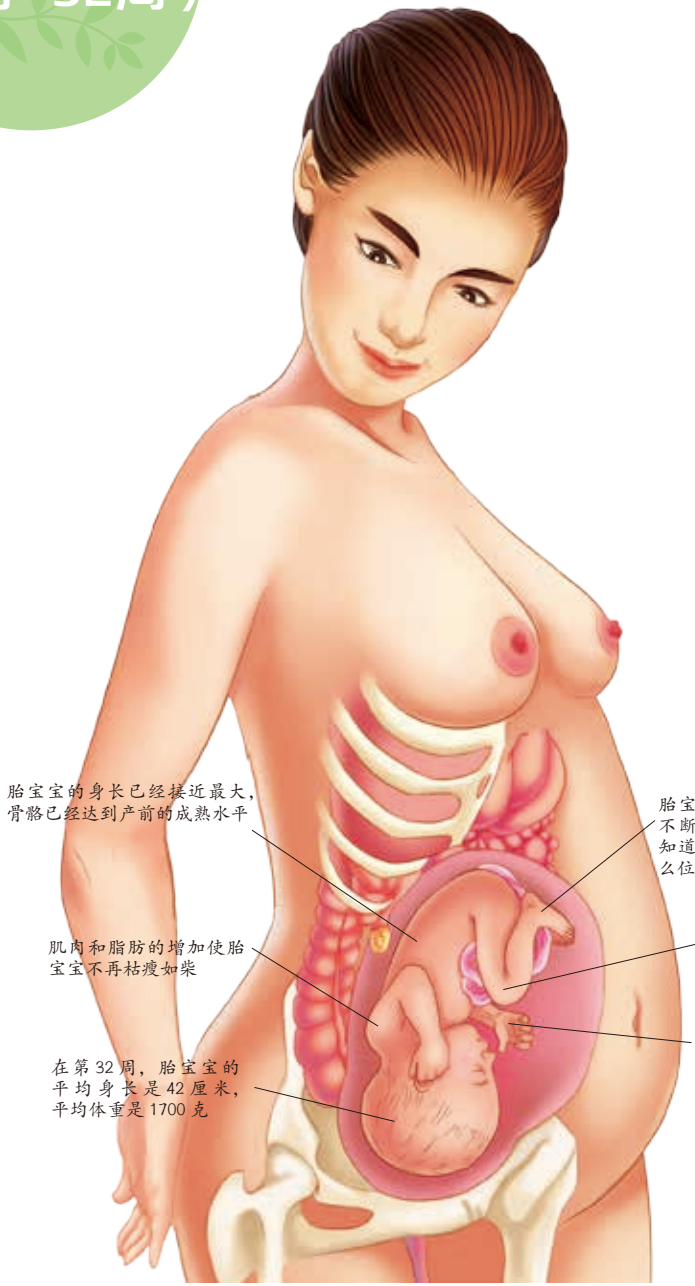
我的绝大多数器官都成功地完成了自己的发育，唯有肺还没有最后“启动”，我要等到出生后才能建立正常的呼吸模式。现在，一切准备就绪了，就等着我出生吧。

孕8月（29周~32周）

孕妈妈和胎宝宝的情况



孕8月末期，胎宝宝的身长41~44厘米，体重1600~1800克，约为8个橙子的重量。



孕期保健重点

预防痔疮

孕期由于子宫压迫等原因，导致孕妈妈直肠下段和肛门周围的静脉充血膨大从而形成痔疮。另外，孕期肠胃蠕动减慢而容易出现便秘、排便困难，腹内压力增高，也是促发痔疮的重要原因。因此，孕妈妈要注意预防痔疮，以免给自己带来困扰。

孕妈妈可以按照下面 4 点做好日常保健，以预防和缓解孕期痔疮。

1. 合理饮食

多吃富含膳食纤维的水果和蔬菜；多喝水，尤其是蜂蜜水和淡盐水；不吃辛辣刺激的食物，如辣椒、生姜、大蒜、大葱等；排便困难时可以吃一些芝麻、核桃等富含植物油脂的食物，可以起到润肠的作用。

2. 定时排便

不要忍大便；每次大便蹲厕的时间不要超过 10 分钟，以免引起肛管静脉扩张或曲张。

3. 多做提肛运动

并拢大腿，吸气时收缩肛门，呼气时放松肛门，每天早晚各做 2 次，每次 20~30 次。这种方法可以改善肛门周围的血液循环。

4. 按摩肛门

排便后清洗局部，用热毛巾按压肛门，顺时针和逆时针方向各按摩 15 次。

巧妙应对孕晚期出现的胃灼痛

孕晚期，孕妈妈每次吃完饭之后，总觉得胃部有烧灼感，有时烧灼感逐渐加重而成为烧灼痛，晚上症状还会加重，甚至影响睡眠。这种胃灼热通常在妊娠后期出现，分娩后消失。

孕晚期胃灼痛的主要原因是内分泌发生变化，胃酸反流，刺激食管下端的痛觉感受器，从而引起灼热感。此外，增大的子宫对胃有较大的压力，胃排空速度减慢，胃液在胃内滞留时间较长，也容易使胃酸返流到食管下端。

建议孕妈妈平时一定要少食多餐，随身带些有营养、好消化的小零食，饿了就吃一些，不求吃饱，只要不饿就行；避免饱食，少食用高脂肪食物和油腻的食物，吃东西的时候要细嚼慢咽，否则会加重胃的负担；临睡前喝一杯热牛奶；白天多喝水，补充水分的同时还可以稀释胃液；宜摄入碱性食物，如馒头干、烤馍、苏打饼干等，可中和胃酸，缓解不适症状。

为母乳喂养做准备

从孕 8 月开始，孕妈妈就要开始为哺乳做准备了。首先必须注意乳房、乳头的清洁，每天用毛巾蘸温水擦洗乳头及乳晕。另外，孕妈妈还要注意选择适当的授乳胸罩。

授乳胸罩有各种样式，一定要选择宽松（有空间容纳继续膨胀的胸部）且强韧、透气性好的棉质胸罩，以舒适和便利为第一要则。胸罩太紧会导致乳腺阻塞，容易引起乳房肿胀和乳头疼痛等症状。

妈咪 tips

回旋灸膻中穴，理气血、促泌乳

产后乳汁少或完全无乳，称为缺乳，可能是因为乳腺发育较差、产后出血过多或情绪欠佳等因素引起的。而任脉主一身之阴，取与任脉相通的膻中穴艾灸，可以补阴、理气血，达到通乳的功效。

取穴方法：膻中穴位于胸部，两乳头连线的中点处。

艾灸方法：取仰卧位。点燃艾条，对准膻中穴，距离皮肤 1.5 ~ 3 厘米处，回旋施灸，每次灸 20 分钟。在家艾灸时，可直接灸，不用隔衣灸。



孕期常规检查

进入孕晚期后孕妈妈的产检开始变得频繁起来，孕 28~36 周，每 2 周产检一次，时间通常在孕 30、32、34、36 周。孕 36 周后每周一次，时间通常在孕 37、38、39、40 周。

产检的基本项目没有明显的变化，此时会更加关注妊娠糖尿病、妊娠高血压及早产的风险，如果有出血、疼痛、破水、胎动减少以及发烧等不适，要立即去医院。

妊娠高血压综合征筛查

在怀孕 20 周以后，尤其是怀孕 32 周以后是妊娠高血压的多发期。妊娠高血压即以往所说的妊娠中毒症，其发生率约占所有孕妈妈的 5%，表现为高血压、蛋白尿、水肿等，现称之为妊娠高血压综合征。其中，先兆子痫是以高血压和蛋白尿为主要临床表现的一种严重妊娠高血压并发症。

需要做的检查

1. 血液检查。
2. 肝肾功能检查。
3. 尿液检查。
4. 眼底检查。
5. 其他，如心电图、超声心动图、胎心监护等。

预防的方法

注意休息：正常的作息、足够的睡眠、保持心情愉快，这对预防妊娠高血压有着重要作用。

注意血压和体重变化：可每日测量血压并做记录，如有不正常情况，应及时就医。

均衡营养：不要吃太咸、太油腻的食物；孕期补充钙和维生素，多吃新鲜的蔬菜和水果，适量进食鱼、肉、蛋等高蛋白质、高钙、高钾及低钠食物。

坚持体育锻炼：散步、太极拳、孕妇瑜伽等运动可使全身肌肉放松，促进血压下降。

先兆子痫对孕妈妈和胎宝宝的影响

先兆子痫对孕妈妈的影响包括出血、血栓栓塞、抽搐、肝功能衰竭、肺水肿、远期的心脑血管疾病甚至是死亡。对胎宝宝的影响包括早产、出生体重偏低（低体重儿）、生长迟缓、肾脏损伤、肾功能衰竭、胎死宫内。

Elecsys® sFlt-1/PlGF 双联定量检测可准确预测先兆子痫

先兆子痫的发生与 sFlt-1（可溶性 fms 样酪氨酸激酶 -1）异常升高和 PlGF（胎盘生长因子）异常降低有关。通过 sFlt-1/PlGF 比值，可以预测先兆子痫高危人群（早发型或晚发型），明确诊断先兆子痫，预测孕妈妈会发生的不良妊娠结果。

Elecsys®sFlt-1/PlGF 短期预测，诊断先兆子痫的参考值

sFlt-1/PlGF 比值	临床意义	性能参数
≥ 85	诊断孕妇为先兆子痫	特异性：99.5%，敏感性：88.0%
≥ 38 且 < 85	孕妇在检测后的 4 周内会发生先兆子痫	特异性：83.1%
< 38	孕妇在检测后的 1 周内不会发生先兆子痫	NPV：99.1%

NPV：阴性预测值（Negative Predictive Value）

晚发型先兆子痫（孕周：34 周 ~ 分娩）的参考值

sFlt-1/PlGF 比值	临床意义	性能参数
≥ 110	诊断孕妇为先兆子痫	特异性：99.5%，敏感性：58.2%
≥ 38 且 < 110	孕妇在检测后的 4 周内会发生先兆子痫	特异性：83.1%
< 38	孕妇在检测后的 1 周内不会发生先兆子痫	NPV：99.1%

NPV：阴性预测值（Negative Predictive Value）

高龄孕妈特别关注

生理性腹痛：假宫缩

到了孕晚期，孕妈妈会出现下腹阵痛，在夜间休息时发生，天明后消失，即假宫缩。这是因为随着胎宝宝长大而增大的子宫会刺激肋骨下缘，引起孕妈妈肋骨钝痛。一般来讲是不需要特殊治疗的。

病理性腹痛：胎盘早剥

一般有高血压、抽烟、多胞胎和子宫肌瘤的孕妈妈容易在孕晚期发生胎盘早剥的现象。胎盘剥离产生的疼痛，通常是剧烈的撕裂痛，多伴有阴道出血。所以在孕晚期，患有高血压或腹部受到外伤时，孕妈妈应及时到医院就诊，以防出现意外。如果孕妈妈忽然感到下腹持续剧痛，有可能是早产或子宫先兆破裂，应及时到医院就诊，切不可拖延时间。

孕晚期 (29 周 ~36 周) 的早产 VS 假宫缩

	子宫收缩	下腹变硬	阴道流血	羊水流出	持续阵痛
早产	有规律，约 5 分钟一次，并逐渐增强	腹部发硬时，阵痛开始；阵痛停止时，腹部重新变软	子宫有规律收缩，并伴随有阴道流血，如果出血量较多，很可能是早产的征兆，应立即去医院检查	如果阴道中有一股温水样的液体，如小便样，无法控制地慢慢流出，便是早产的征兆	子宫收缩频率每 10 分钟 2 次以上，孕妈妈会开始感觉到酸痛，有点类似月经来临般的腹痛，不仅下腹部不舒服，还会痛到腹股沟，甚至有持续性下背酸痛，严重的还会伴随阴道分泌物增加及阴道出血
假宫缩	不规律，不会增强	当宫缩并伴有腹痛时，可感到下腹部很硬。实际上，如果孕妇较长时间地保持同一个姿势，也会感到腹部一阵阵的变硬	无阴道流血现象	无羊水流出	阵痛时间短，而且不连续

饮食攻略

要少吃多餐，减轻胃部不适

孕 8 月是胎宝宝生长速度最快的时期，胎宝宝的体型迅速增大，孕妈妈的胃受到压迫，饭量也随之减少。有时孕妈妈虽然吃饱了，但并未满足营养的摄入需求，所以还应该遵循前面提到的对策——少吃多餐。

孕妈妈要多摄入一些蛋、鱼、肉、奶、蔬菜和水果等，增加蛋白质和钙、铁的摄入量，满足胎宝宝生长的需要。

这个时期的饮食关键在于选择体积小、营养价值高的浓缩食物，如动物性食物等，减少一些谷类食物的摄入量。要注意热量不宜增加过多，还要适当限制盐和糖的摄入量，定期称体重并观察水肿及尿量是否正常。

忌吃过咸、过甜或油腻食物

过咸的食物可引起或加重水肿，过甜或过于油腻的食物可导致肥胖。孕妈妈食用的菜和汤中要注意控制盐的量，少吃火腿肠、咸菜、腐乳、腊肉、榨菜等食物。

不吃刺激性食物

刺激性食物容易导致大便干燥，会使便秘、痔疮等症状加重，所以孕妈妈应远离浓茶、咖啡、酒及辛辣调味品等刺激性食物。

适量补充碳水化合物

在孕 8 月，胎宝宝开始在肝脏和皮下存储糖原及脂肪，若孕妈妈碳水化合物摄入不足，母体会消耗脂肪和蛋白质来供给，将造成孕妈妈蛋白质缺乏或酮症酸中毒。所以应适量补充碳水化合物，可多进食如大米、面粉等食物。

孕妈妈应每天平均进食 250~400 克左右的谷类、薯类及杂豆，这对保证热量供给和节省蛋白质有益。

全营养食谱推荐



利水消肿

肉末黄豆芽

材料 黄豆芽 250 克，牛肉 100 克。

调料 蒜末、葱花、花椒粉、盐、植物油各适量。

做法

1 黄豆芽择洗干净；牛肉洗净，切成肉末。

2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至七成热，放葱花、花椒粉炒出香味，放入牛肉末滑熟，加黄豆芽炒至断生，用蒜末、盐调味即可。



预防妊娠高血压

西蓝花炒虾仁

材料 鲜虾仁 100 克，西蓝花 200 克。

调料 蒜末、料酒、盐、植物油各适量。

做法

1 西蓝花去粗茎，掰小朵，洗净；虾仁洗净，去虾线。

2 炒锅置火上，倒植物油烧热，放入蒜末爆香，加入虾仁翻炒，虾仁变色后烹入料酒，倒入西蓝花大火爆炒，加盐调味即可。

孕期锻炼

矫正胎位操

妊娠28周以后，如果胎位不正的话，可以按照以下方法来做纠正胎位的体操，通常情况下，胎宝宝的臀部都能从骨盆中退出来，恢复头位。

仰卧位

取仰卧位，臀部抬高约30厘米，臀部下方用靠垫等软物品垫好。睡前做10分钟左右。感觉不适要及时停止。





胸膝位

两膝着地，胸部轻轻贴在地上。尽量抬高臀部。双手伸直或折叠置于脸下。睡前做10分钟左右。

侧卧位

孕妈妈在休息时，要采取能让胎宝宝背部朝上的姿势，即侧卧、上面的脚向后，膝盖轻轻弯曲。睡觉时也可以采取这种姿势。不仅能纠正胎位，还能放松身体。



专家连线

29 周 ~32 周“孕”事问题解答

孕 29 周的时候，B 超显示我的羊水过少，我想问一下，羊水过少会对胎宝宝造成危险吗？

专家答：羊水过少是指羊水量少于 300 毫升的症状。羊水过少与胎宝宝严重畸形、流产、新生儿死亡有关，危害很大。建议通过 B 超排除宝宝畸形，观察孕妈妈有无近期腹泻、脱水的状况，或有无患病影响胎盘功能，另外观察是否有阴道积液，出现破水。孕妈妈可以多喝水，能起到一定的作用。必要时还可以采用羊膜腔内灌注疗法，即在 B 超引导下用穿刺针经腹向羊膜腔内注入适量的生理盐水以改善羊水过少的状况。

怀孕 32 周，做了彩超，发现胎宝宝胎心节率不齐、有间隙，这样的胎宝宝有问题吗？

专家答：这个还得看是什么原因造成的，可以进行胎儿超声心动检查，复查 B 超看胎宝宝有无心脏畸形、心律不齐。

我在 24 周和 32 周都照了四维照片，一对比，发现胎宝宝差距好大啊？这正常吗？

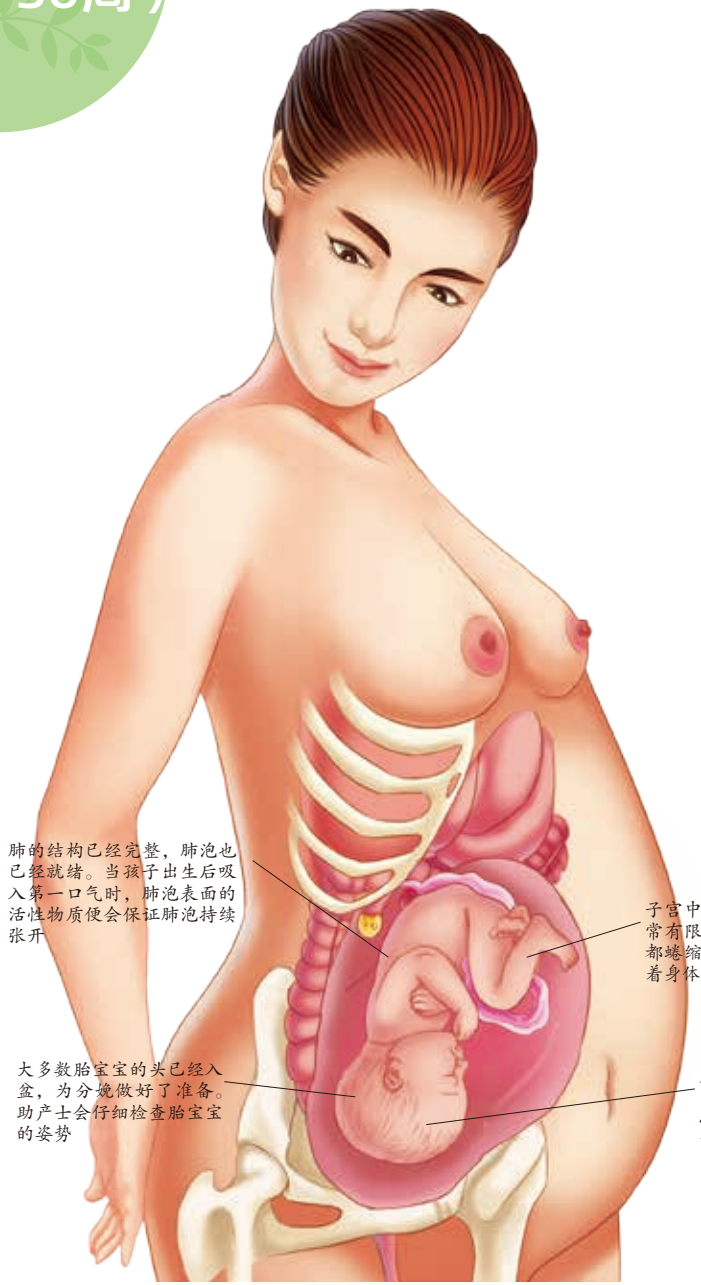
专家答：这是正常的，就如同一个孩子，1 岁跟 5 岁肯定会有很大变化。胎宝宝也一样，24 周跟 32 周的变化会很大，24 周肯定没有 32 周的个头大，也没有 32 周的肉多。经过几周的成长，32 周的胎宝宝很多器官也更加完善，长得更开。所以不必担心，分娩后一定是个漂亮的小宝宝。

体重、宫高增长都正常，但腹围却已有两周没长了，请问这是什么原因引起的？可能有什么后果？

专家答：腹围没长，不能说明胎宝宝没长，可能跟测量宫高、腹围时胎宝宝的位置有关。但应该了解胎宝宝的生长发育是否正常。如果胎宝宝发育缓慢，就要寻找原因并给予处理。

孕9月（33周~36周）

孕妈妈和胎宝宝的情况





孕9月末期，胎宝宝的身长45~48厘米，体重2200~2500克，约为1个小西瓜的重量。

孕期保健重点

脐带绕颈要注意监测胎动

由于胎宝宝可以在羊水内自由活动，所以可能发生脐带绕颈的现象。虽然脐带绕颈很常见，但如果缠绕得太紧、圈数太多，就会造成胎宝宝缺氧，胎动减少，甚至死亡。若孕妈妈感觉胎动突然变得急促，然后又突然停止，很有可能是出现了脐带绕颈或打结，是胎宝宝缺氧的表现。无论哪种胎动异常，都需要及时咨询医生，得到他们的专业帮助。

预防尿失禁

孕后期随着胎宝宝的不断增大，孕妈妈的骨盆会产生明显的疼痛和不适。此外，会阴部的压迫感也比以前明显增强，小便更加频繁，需要多次去卫生间，有时还会发生尿失禁的尴尬情景。孕妈妈在家时不妨试着做做后面我们在孕期锻炼中推荐的“缩紧阴道”和“分腿运动”，来降低尿失禁的发生概率。孕妈妈如果有尿失禁的情况，可以使用卫生巾。

孕妈妈体力大减，不要久站

到了本月，胎宝宝越发大了，孕妈妈挺着大肚子，是一件很费力气的事，久站很容易出现下肢和外阴部静脉曲张。静脉曲张会随着妊娠月份的增加而逐渐加重，到了孕晚期，静脉曲张会更严重。这主要是因为在怀孕后，子宫和卵巢的血容量增加，而增大的子宫压迫盆腔内静脉，阻碍下肢静脉的血液回流，使静脉曲张更为严重。

所以，孕妈妈一定要注意休息，不要长时间站立，更不要做过度消耗体力的活。

爸比 tips

1. 帮助孕妈妈放松心情。
2. 准爸爸也要克服自己的孕期抑郁症。
3. 准爸爸要准备好生产用品。

孕期常规检查

B 超检查观察宝宝情况

孕妈妈在 33 周左右会再做一次 B 超检查。主要用于评估胎儿的大小，观察羊水多少和胎盘功能以及胎宝宝有没有出现脐带绕颈。如果有羊水过少、胎儿脐带绕颈现象，须结合临床考虑是否继续妊娠。

此外，胎宝宝的胎位也是能否顺利分娩的重要指标。9 个月的胎儿大多数都是头部朝下、脸部朝向孕妈妈的脊柱、背部朝外的。

常见的胎位类型

顶先露的六种胎位：左枕前（LOA）、左枕横（LOT）、左枕后（LOP）、右枕前（ROA）、右枕横（ROT）、右枕后（ROP）

臀先露的六种胎位：左骶前（LSA）、左骶横（LST）、左骶后（LSP）、右骶前（RSA）、右骶横（RST）、右骶后（RSP）

面先露的六种胎位：左颏前（LMA）、左颏横（LMT）、左颏后（LMP）、右颏前（RMA）、右颏横（RMT）、右颏后（RMP）

肩先露的四种胎位：左肩前（LScA）、左肩后（LScP）、右肩前（RScA）、右肩后（RScP）

胎心监护

孕 34 周后，孕妈妈到医院产检的时候就要开始做胎心监护了。胎心监护每次最少 20 分钟，主要是记录胎宝宝的活动情况，观察胎宝宝的状况是否正常。如发现胎宝宝的活动不明显或很少，可能胎宝宝正处于休息状态，但也有可能是胎宝宝有了异常情况，产检的医生会根据实际情况来进行判断，并对孕妈妈采取相应措施。在即将生产的阶段，胎心监护也能测出孕妈妈是否处于阵痛阶段。

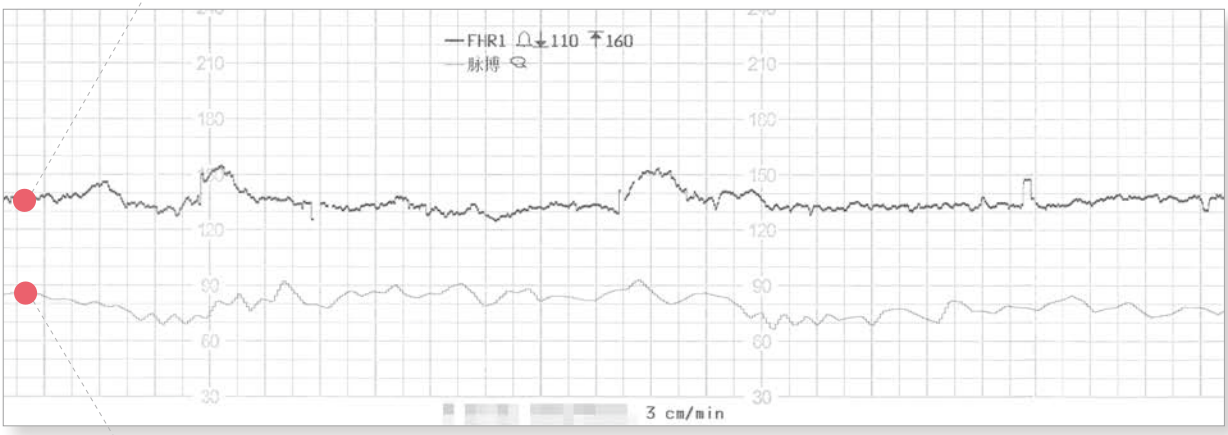
如何做胎心监护

胎心监护是通过绑在孕妈妈身上的两个探头进行的，一个绑在子宫顶端，是压力感受器，其主要作用是了解有无宫缩及宫缩的强度；另一个放置在胎儿的胸部或背部，进行胎心的测量。

仪器的屏幕上有胎心和宫缩的相应图形显示，孕妈妈可以清楚地看到自己宝宝的心跳。另外监护仪上还连有一个按钮，当孕妈妈感觉到胎动时，可以按压此按钮，机器会自动将胎动记录下来。胎心监护仪将胎心的每个心动周期计算出来的心跳数依次描记在图纸上以显示胎心基线变化。在一定范围内，胎心基线变化表示胎心中枢植物神经调节和心脏传导功能建立，胎心有一定的储备力。

胎心率线

胎心监护仪上主要有两条线，上面一条是胎心率，正常情况下波动在120~160，一般表现为基础心率线，多为一条波形曲线，出现胎动时心率会上升，出现一个向上突起的曲线，胎动结束后会慢慢下降。胎动计数＞30次/12小时为正常，胎动计数＜10次/12小时提示胎儿缺氧。



宫内压力线

下面一条线表示宫内压力，在宫缩时会增高，随后会保持20mmHg左右。

马医生告诉你

胎心过快或过慢不代表一定有问题，医生会根据一段胎心监护的图纸进行判断。如果出现异常情况，医生会及时进行下一步的处理，或复查胎盘，或做B超，或入院。

阴拭子、B 超和内检检查相结合，决定分娩方式

阴拭子检查

到孕 35~36 周时，医生会给孕妈妈做阴拭子检查。其实就是用小棉棒伸进阴道提取一些白带，然后进行普通培养，如果结果显示阴性，则表示没有细菌生长，可以作为判断是否能顺产的一个依据。如果感染需要治疗处理。


北京协和医院

细菌培养、药敏(阴拭子)

产科门诊　　妊娠状态　　女　　阴拭子　　15G03648

经鉴定：

参考范围:阴性（-）

普通培养经鉴定无致病菌生长

No Pathogen Growth

内检检查

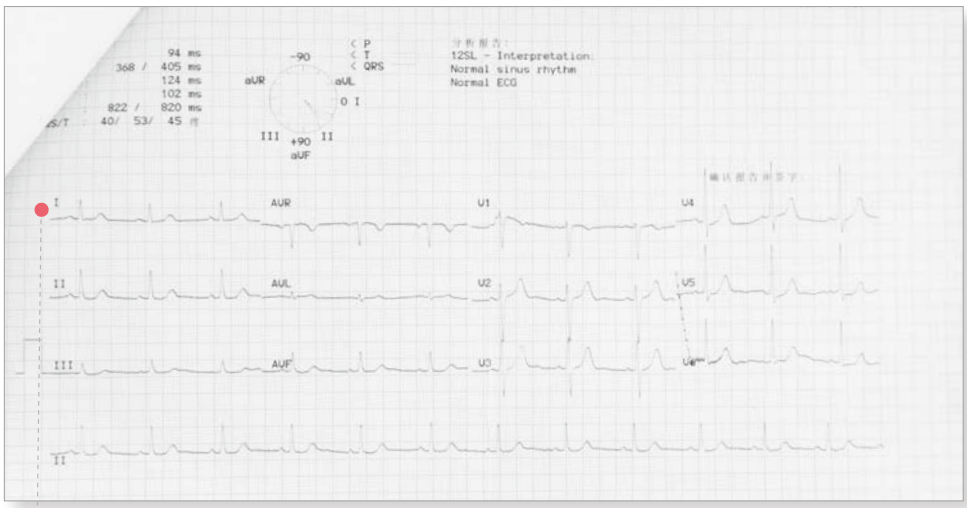
一般在孕 35 ~ 36 周进行，主要是了解骨盆腔的宽度是否适合顺产，同时也希望能刺激子宫颈早点成熟，促进产兆出现，以免发生过期妊娠。

宝石妈经验谈

做内检的前一天晚上，孕妈妈要将自己的外阴部清洗干净（用清水冲洗即可，洗液有可能掩盖阴道存在的病患），换上干净的内裤，穿上易穿脱的衣裤。内检前，应该排空膀胱。

心电图检查心脏承受能力，准备待产

32~36 周是整个孕期心脏压力最大的时候，孕妈妈进入临产状态的时候心脏压力也很大，所以这时候的心电图是判断心脏能否承受生产压力的主要依据。



心电图（ECG）

心脏在每个心动周期中，由起搏点、心房、心室相继兴奋，伴随着心电图生物电的变化，通过心电描记器从体表引出多种形式的电位变化图形。心电图是心脏兴奋的发生、传播及恢复过程的客观指标。

马医生告诉你

做心电图检查时要注意以下几点：

1. 做心电图不需要空腹，以免出现低血糖或心跳加速，从而影响心电图的结果。
2. 检查前最好先休息一会儿，不要匆匆忙忙的，等自己平静下来再检查。
3. 检查过程中，不要紧张，也不要说话，否则容易产生干扰现象，影响心电图的清晰度。
4. 做心电图时，最好穿一些容易穿脱的衣服，特别是在冬季。
5. 身上如果有手表、手机，最好先取下来，以免对心电图机产生干扰。
6. 妊娠心脏病患者做心电图时，最好带上前一次的心电图报告，让医生作为参考。

高龄孕妈特别关注

高龄孕妈应该进行胎膜早破检查

胎膜在临产前破裂称胎膜早破，其发生率约占分娩总数的 6% ~ 12%。胎膜早破常致早产、围产儿死亡、产妇宫内及产后感染率升高。

若检测结果显示阳性，准妈妈及家人不要过于慌张，为了防止胎儿的脐带脱垂，应立即让孕妇躺下，并且采取把臀位抬高的体位。孕妇在外阴垫上一片干净的卫生巾，注意保持外阴的清洁，不可以再入浴。不管孕妈妈在多少孕周、有没有子宫收缩，都必须马上让家人陪同去往医院就诊。即使在赶往医院的途中，也需要尽量采取臀高的躺卧姿势。

不仅是高龄产妇，有以下症状的孕妈妈都应该进行胎膜早破检查。

1. 孕期出现过妇科感染，如阴道炎、宫颈炎等的孕妈妈，容易引起胎膜感染，导致胎膜破裂。

2. 有习惯性流产或早产病史的孕妈妈。

3. 有妊高征、胎位异常、双胎妊娠、羊水过多的孕妈妈，由于羊膜腔内压力过高，容易发生胎膜早破。

4. 受到创伤和机械性刺激之后，应立即进行一次检查，第二天或者第三天再进行一次检查。

5. 宫颈松弛的孕妈妈容易出现胎膜早破或者早产。

6. 维生素 C、微量元素锌及铜缺乏的孕妈妈，容易使胎膜变脆，缺乏弹性，引发胎膜早破。

宝石妈经验谈

很快就要跟宝宝见面了，孕妈妈一定很期待，心情很雀跃，虽然这个时期“带球运动”有点费力，但是孕妈妈还是要多走动走动，这样才有利于生产哦，如去公园散散步，或者看个小型画展，但是不建议去人多拥挤的公共场所，比如商场，环境嘈杂、人多拥挤、空气污浊，宝宝都能感受到哦。

饮食攻略

保证蛋白质的摄入

蛋白质是构成人体细胞的重要成分，也是维持胎宝宝生长发育和生命的主要营养素。孕后期是胎宝宝生长发育最旺盛的阶段，需要的蛋白质相对较多，长期缺乏蛋白质，胎宝宝就会生长发育迟缓，出生体重过轻，甚至影响智力发育。

孕后期的孕妈妈，每天蛋白质需求量增加到 100 克。我们平时吃的富含蛋白质的食物有：牛奶、鸡蛋、牛肉、猪肉、羊肉、鸭肉、鱼等。植物蛋白质含量最多的是大豆。

补充维生素 C 降低羊膜早破风险

维生素 C 能够帮助加固由胶原质构成的羊膜，在怀孕前和怀孕期间缺乏维生素 C 的孕妈妈容易发生羊膜早破。因此，孕妈妈在妊娠期间要补充足够的维生素 C，以降低羊膜早破的风险。

在怀孕期间，由于胎宝宝发育吸收了不少营养，所以孕妈妈体内的维生素 C 及血浆中的很多营养物质都会下降。所以在孕期孕妈妈应当多吃一些富含维生素 C 的水果和蔬菜，如番茄、橙子和西蓝花等。

吃高锌食物有助于自然分娩

研究表明，孕妈妈在孕后期每天摄入足量的锌，会大大增加自然分娩的机会。这是因为锌能增强子宫有关酶的活性，促进子宫收缩，使胎宝宝顺利分娩。所以，孕妈妈要适当进食一些瘦肉、海鱼、紫菜、牡蛎、蛤蜊、黄豆、核桃、栗子等食物，尤其是牡蛎、蛤蜊。

让食物帮助孕妈缓解产前焦虑

到了这个月，很多孕妈妈都会产生产前焦虑现象，这不仅影响母婴的健康而且不利于分娩。孕妈妈可以在吃的方面入手，来缓解产前焦虑。食物搭配要多样化，多吃水果、蔬菜和海产品，丰富的食物能让孕妈妈胃口好、心情愉悦，而且海产品中富含碘，有助于促进胎宝宝的智力发育。

全营养食谱推荐



帮助孕妈妈健脾和胃

栗子丝瓜

材料 丝瓜 300 克，栗子 50 克。
调料 葱花、麻油、盐、水淀粉、植物油各适量。
做法
1 丝瓜去皮，洗净，切滚刀块；栗子洗净，煮熟，取肉。
2 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至七成热，放入葱花和麻油炒香，倒入丝瓜和栗子肉翻炒均匀，加清水，盖上锅盖焖 3 分钟，用盐调味，水淀粉勾芡即可。



补充优质蛋白质，营养加倍

鸡蛋豆腐羹

材料 豆腐 300 克，油菜 50 克，鸡蛋 1 个。
调料 盐、葱末、姜末、香油各适量。
做法
1 鸡蛋打散；豆腐洗净，压成泥，加入鸡蛋液拌匀；油菜洗净，切碎末。
2 在打散的鸡蛋豆腐上加适量清水、油菜末、葱末、姜末、盐搅匀，用中小火蒸熟取出，淋上香油即可。

孕期锻炼

缩紧阴道

平躺，吸气，同时慢慢地从肛门尽量用力紧缩阴道，注意不要把力量分散到其他部位。然后呼气，同时慢慢放松下来。吸气时数到8，重复5次之后改向一侧躺下休息。





分腿运动

在平躺的姿势下将膝盖向上举。用嘴慢慢呼气的同时，按住膝盖并抬起上半身。用鼻子吸气并恢复平躺姿势，重复5次之后改向一侧躺下休息。

妈咪 tips

随着产期的临近，孕妈妈的内心越发忐忑不安，害怕分娩时的疼痛，担心分娩的种种不顺利，忧虑胎宝宝是否正常等。甚至对自己的身体过分敏感，以致将一些胎儿的蠕动、不规律的宫缩引起的轻微腹痛等正常现象误认为是临产的征兆。其实，这完全没有必要，孕妈妈要坚信，分娩是一个正常、自然的过程，坚信自己能够成功完成这个光荣而神圣的使命。

专家连线

33周~36周“孕”事问题解答

我现在是孕33周了，腰背疼痛得厉害，如何才能缓解？

专家答：孕期最根本的改变是身体变形，随着胎宝宝的发育增大，人体重心逐渐前移，骨盆逐渐前倾，于是就形成了弓腰塌胯撅臀的孕妇体态。由于腰椎的前凸，受力自然会集中到腰椎的后侧，造成慢性损伤而导致腰痛，这是一种普遍现象，不用太担心的。如果腰背疼痛得厉害，最好多休息，注意正确姿势和体态，走路的时候不要挺着肚子，因为挺着肚子对腰的压力会增大；坐的时候背后靠个靠垫。

胎宝宝偏小一周，预产期也会跟着推后吗？

专家答：要知道，预产期并不是那么准确的，提前1周或推后1周都是正常的。而且胎宝宝偏小一周也有可能与遗传的因素、孕妈妈或者准爸爸的身材有关，所以不要担心。

坐我旁边的同事感冒了，我该如何防护？

专家答：如果是这样的话，最好平时带个口罩，或者婉转地跟同事说下，让他离远一点；打开窗户，让房间里多通风，补充新鲜空气；多喝开水，提高自身的抵抗能力。

我一直坚持食补，到了孕晚期，还需外加钙片吗？

专家答：补钙要看情况，如果有缺钙症状，可以适当补钙，选择一些富含钙的食物，如奶类、豆制品、虾皮等，完全可以得到补充，但不可盲目过度补钙。庞大的子宫压迫盆腔血管和输尿管，如果再加上高尿钙，会增加形成尿路结石的危险。再者，钙摄入量过高不利于其他矿物质，如铁、锌、镁、磷的吸收利用，尤其是铁，容易引起贫血。

孕10月（37周~40周）

孕妈妈和胎宝宝的情况



孕10月末期，胎宝宝的身长约50厘米，体重2700~3400克，约为2个哈密瓜的重量。



孕期保健重点

提前准备，随时都有可能生产

本月生产的胎宝宝都是足月儿，不用再担心早产的问题了。孕妈妈要随时做好准备，时刻注意分娩征兆，因为胎宝宝现在可是迫不及待地想要来到这个世界上了。

分娩征兆

1. 在表示分娩的真正子宫收缩之前，孕妈妈还会经历假阵痛收缩。假阵痛收缩的出现是没有规律的，只要稍加运动，阵痛就会消失。

2. 现在，孕妈妈可能会感觉到心情烦躁焦急，既盼望宝宝早日降生，又对分娩的痛苦有些恐惧。其实不必如此，顺其自然地等待宝宝的到来吧。孕妈妈需要做的是注意观察分娩征兆，随时做好准备，坚强、忍耐、沉着地去应对。

产前七忌

一忌怕。放松心情，轻松对待分娩过程，只要做好产前检查，基本上都能安全分娩。

二忌累。活动量要适当减少，工作强度也要降低，保证充足睡眠。

三忌急。如果到现在还没有分娩，不要着急，要知道，提前 10 天或延后 10 天都是正常现象。

四忌忧。要知道，精神不振、忧愁、苦闷等消极的情绪，都会影响孕妈妈顺利分娩。

五忌饿。分娩时要消耗很大的体力，因此临产时一定要吃饱、吃好，千万不能空着肚子进产房。

六忌粗心。孕妈妈一定要准备妥当，安然进产房。

七忌滥用药物。分娩是正常的生理活动，一般是不需要用药的，孕妈妈千万不可自己滥用药物，更不可随便注射催产剂，以免造成严重后果。

宝石妈经验谈

在产前的这最后几周里，会有很多必须在这个阶段要做的事，还要告诉一些该通知的人，所以要提前做好准备，不要将该做的事情遗留到分娩的那一天。

我的经验是自己做个自检备忘录，随时把想到的事情和东西添加进去，比如把尚未完成的工作做个交接；到医院登记；提前熟悉一下产房；制订分娩计划，并与医生讨论；确定知道什么时候通知医生，什么时候该到医院；准备好小宝宝的全套衣物；为自己买睡衣和哺乳奶罩……将这个备忘录放在方便够得到的地方。

孕期常规检查

从 37 周开始，孕妈妈已经进入怀孕的最后一个月，要每周进行一次产前检查。基础的检查要继续进行，包括测量体温、体重、血压和心率等，常规项目包括尿常规、胎心等。由于临近产期，要密切监视胎动，并做最后一次 B 超，为生产做准备，胎位不正的孕妈妈也要做好剖宫产的准备。

胎动检测

孕晚期对胎动的严密监测就是监护胎宝宝的生命安全。正常胎动为每天 30~40 次。孕 28~32 周，胎动最强烈；孕晚期，尤其是临近产期的孕 38 周后胎动幅度、次数有所减少，孕妈妈感觉为蠕动。孕妈妈应该以 24 小时作为一个周期，来观察宝宝的胎动是否正常。

一般来说，早晨胎动最少，孕妈妈数胎动的时间最好固定在每晚 8~11 点，每天要坚持数宝宝胎动 3 次，每次 1 小时，1 小时胎动 3~5 次就能表明宝宝情况良好，晚上常常活动 6~10 次。

当胎动的规律出现变化，胎动次数少于或超出正常胎动次数时，要格外小心。如果发现胎宝宝的胎动次数明显异于平时，比如 1 小时胎动次数少于 3 次，应再数 1 小时，如仍少于 3 次，应立即去医院做进一步检查。

胎动的 4 种模式

全身性运动

整个躯干的运动，例如翻身。这种运动力量比较强，且每次动作持续时间比较长，一般为 3~30 秒。

下肢运动

踢腿运动比较快，力量比较弱，每一下胎动持续时间一般在 1 秒以内。

肢体运动

伸伸胳膊、扭一下身子等，每个动作持续 5~15 秒。

胸壁运动

一般比较短而弱，不容易感觉得到。

胎动减少或停止提示可能为脐带绕颈

如果急促运动后突然停止，往往是脐带绕颈，是胎宝宝被脐带缠住后因缺氧而产生窒息的现象。

孕妈妈的体温如果持续过高，超过 38℃的话，就会使胎盘、子宫的血流量减少，此时的胎宝宝就会变得安静很多。所以，遇到这种情况，为了宝宝健康，需要尽快去医院问诊。此外，孕妈妈要注意休息，随气温变化增减衣物，避免感冒；并要尽量避免到人多的地方去；经常开窗通风，适当进行锻炼。

胎动突然加剧随后减少提示可能缺氧

如果胎动突然增多、加剧，1 小时超过 20 次，12 小时超过 200 次，随后慢慢减少，往往是胎宝宝缺氧或受到外界不良刺激时的反应。

高血压、受到外力冲击以及外界噪声的刺激等都会使胎宝宝出现类似的反应。所以，有妊娠高血压的孕妈妈，应定期到医院做检查，不要过度劳累；尽量和其他人保持距离，不到嘈杂的环境中去，防止外力冲撞与刺激。一旦出现异常，应立即就诊。

宝石妈经验谈

医生让我从28周开始就进行胎动测量，因为此时的胎动比较明显且很有规律。胎动记录是我和宝石爸共同完成的，当然有时候他会稍有不耐烦。一般在早上起床、中午、晚上各抚摸1小时，记录一下胎动次数，大多数都很有规律。不过有一次，偷偷吃了点冰淇淋，晚上宝石就动得特别厉害，还有点拉肚子的迹象，喝点温水、上完厕所又好多了。

骨盆测量是决定分娩方式的重要指标

产道的通畅与否将直接关系到孕妈妈的安危，是整个分娩准备中与先天素质密切相关的内容。为了防止由于骨盆过于狭窄而引起的难产，医生会对孕妈妈进行骨盆测量。骨盆测量分为外测量和内测量两个部分，主要测量孕妈妈骨盆入口和出口的大小。

骨盆测量

医生会先为孕妈妈进行骨盆外测量，如果骨盆外测量各径线或某径线结果异常，会在孕晚期进行骨盆内测量，并根据胎宝宝大小、胎位、产力选择分娩方式。医生用两个食指和中指，伸到孕妈妈的骨盆内，摸孕妈妈的骶骨结节，有些孕妈妈会感到不舒服，甚至疼痛。

临产检查，准备迎接新生命的到来

阴道检查

分娩过程的进展具有一定的规律性。判断产程的进展是否正常主要靠的是观察待产妇子宫颈口的进行性开大以及胎儿先露部分进行性下降的情况，这两方面的检查必须通过阴道检查才能进一步明确。

阴道检查要求必须严格消毒，否则也可能引起感染。阴道检查可清楚地了解子宫颈开大的程度，比如宫颈位置、软硬度、胎头的位置、胎头有无变形及与骨盆的关系到底正确与否。

因此，在第一产程中，医护人员会每隔 2 小时做一次阴道检查，如果进展不好，即宫口在不断开大而胎儿先露部分不下降，或者先露下降满意但宫颈不开大，或者两个都没进展，就表明产程出现问题，医生会根据情况及时处理。临产时，每个产妇都要与医护人员配合，做好这项检查。

检测胎心

胎心反映的是胎儿在宫内的状态，当各种原因引起胎儿缺氧时，很敏感的胎心就会出现变化。正常的胎心率一般为 120~160 次 / 分，低于 120 次 / 分或高于 160 次 / 分都表明胎儿已经有缺氧迹象。

临产时，要了解胎心的情况，医生习惯用胎心听诊器听诊，第一产程一般是 1 小时听一次，第二产程一般每隔 5~10 分钟听一次。随着科学技术的发展，胎心监护仪逐步得到普及，目前许多医院都已经使用了。

胎心监护仪是利用胎心探头，固定于产妇腹部听胎心最清楚的部位，连续地记录胎心信号，并记录在



胎心监测的图纸上，因此可以较长时间连续了解胎心的变化，还能记录子宫收缩的情况，并了解胎心与宫缩变化的关系，因此使用胎心监护仪监测胎心和宫缩的变化是非常好的监护措施。

观察羊水

羊水的性状、多少与胎心的变化同样重要，也是能很好地反映宫内状况的重要因素。

一般来说，羊水是半透明的乳白色，内含白色的胎脂，还有胎儿的毳毛以及胎儿脱落的鳞状上皮细胞。当羊水中混入少量胎粪时，羊水会变为黄色。但当有比较多的胎粪排至羊水中时，尤其是在羊水量较少的情况下，羊水会变为绿色甚至深绿色，会很黏稠。

正常头位分娩的胎儿，在产程中是不应该有胎粪排出的，只有在胎儿缺氧的情况下，才会排出胎便。所以，如果看到羊水变黄或变绿，就表明胎儿有缺氧情况存在了。羊水颜色越深，羊水量越少，情况就越不好，胎儿吞入这样的羊水，黏稠的胎粪通过气管被吸入肺中，常常会造成严重的问题。因此，临产时有破水后，除了观察胎心情况，还要密切观察羊水状况。

宫颈指诊

对于过期妊娠，有经验的医生会通过宫颈指诊来评估子宫颈成熟度（指子宫颈的柔软度和子宫外口的扩张度），从而考虑是否早一点接受催生处理，即利用催产素诱发产痛，娩出胎儿。

马医生告诉你

宫缩、见红、破水是分娩的信号。一般说来，初产孕妈妈从最初感觉到临产征兆到真正分娩往往需要1~2周时间。分娩前，子宫的收缩大概为10分钟一次，1小时内有6~7次，如果孕妈妈宫缩还没频繁到这个程度，就不需要立即去医院。因为第一胎产程常常持续12~14小时，孕妈妈可以在家中边休息边等，如果羊水未破，可以先洗个温水澡，再吃一些点心。

高龄孕妈特别关注

高龄初产妇一定要剖宫产吗

高龄初产妇的剖宫率较高，是否剖宫产不能盲目选择，它是用来解决难产、保全胎儿和孕妈妈生命的一种应急措施，应该根据产妇个体分娩条件、分娩时间、产程进展、重要器官的功能以及胎儿窘迫的程度综合分析而判定，不能因为害怕自然分娩就选择剖宫产。

较特殊情况需要选择剖宫产

自然分娩产程无法继续

初产妇的宫颈扩张时间平均比经产妇长，若产程中发生宫颈扩张迟缓或停滞、胎头下降受阻、阴道分娩发生困难，必须实施剖宫产手术。

胎儿窘迫

发生胎儿窘迫，胎宝宝就会因宫内缺氧而处于危险境地，严重者有可能胎死腹中。大部分胎儿窘迫可通过胎心监护仪监测到胎心异常，或在超声波下显示胎儿血流异常，若经过医生紧急处理后仍未改善，则应该施行剖宫产迅速将胎儿取出，以防出现生命危险。

胎位不正、头盆不相称

初产妇在足月时胎位不正，如臀位或横位，多以剖宫产为宜。产妇如果有骨盆结构上的异常，或胎头相对于骨盆来说太大，使得胎儿无法顺利通过产道，那么就应该采取剖宫产。

发生胎盘异常

胎盘位置太低，挡住了子宫颈的开口，前置胎盘或胎盘过早与子宫壁剥离而造成大出血或胎儿窘迫等，都是剖宫产的可能原因。

骨盆狭窄或罹患不适宜自然生产的疾病

产妇骨盆狭窄，或患重度先兆子痫、心脏病及其他严重疾病，如子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫有疤痕等，经医生评估无法进行阴道生产者，也需要选择剖宫产。

饮食攻略

重点补充维生素 B_1

在这最后一个月里，孕妈妈应补充各类维生素和足够的铁、钙等微量元素，尤其是维生素 B_1。

维生素 B_1 又称硫胺素，是一种水溶性维生素，它的主要作用就是参与碳水化合物的代谢，从而保证人体热量的正常供应。如果维生素 B_1 不足，易引起孕妈妈呕吐、倦怠、体乏，还可导致分娩时子宫收缩，使产程延长，分娩困难。所以，孕妈妈应适量补充维生素 B_1。

在谷类中，大米、面粉含维生素 B_1 较多；在蔬菜中，豌豆、蚕豆、毛豆等维生素 B_1 的含量较多；此外，猪肉、猪肝、猪心及蛋类等含维生素 B_1 也较多，这些食物，孕妈妈可适当选择食用。

可以适量补充巧克力

孕妈妈在临产前需要多补充些热量，以保证有足够的力量应对分娩。建议孕妈妈吃些巧克力，营养学家认为巧克力能够快速补充热量，被誉为“助产大力士”。巧克力营养丰富，含有大量的优质碳水化合物，能在很短时间内被人体消化吸收和利用，产生出大量的热能，供人体消耗。同时，巧克力体积虽小，但热量多，而且香甜可口，吃起来也方便。产妇只要在产程中吃一两块巧克力，就能在分娩过程中产生热量。



准备好两个产程的饮食

第一产程：孕妈妈可以尽可能多吃点东西，以碳水化合物为主，能快速提供能量，在胃中停留时间短，不会引起恶心、呕吐等不适。食物要稀软、清淡、易消化，可选择蛋糕、挂面、汤粥等。

第二产程：孕妈妈可以喝点果汁或菜汤，补充因出汗而流失的水分。由于第二产程须不断用力，孕妈妈要选择高能量、易消化的食物，如牛奶、汤粥、巧克力等。如孕妈妈不能进食，可通过输葡萄糖、维生素来补充能量。

全营养食谱推荐



补充优质蛋白质

鲫鱼豆腐汤

材料 鲫鱼 1 条，豆腐 150 克。

调料 料酒、香菜段、姜片、盐、水淀粉、香油、植物油各适量。

做法

1. 将豆腐洗净，切成片，用盐水渍 5 分钟，沥干备用。
2. 鲫鱼去鳞、鳃和内脏，洗净，抹上料酒，用盐腌渍 10 分钟。
3. 锅内倒植物油烧热，爆香姜片，放入鲫鱼，待鱼两面煎黄后加适量水，大火烧开后小火炖 25 分钟，再投入豆腐片，加盐调味，用水淀粉勾薄芡，放上香菜段，淋香油即可。



补充维生素B_1

胡萝卜炒猪肝

材料 胡萝卜 200 克，猪肝 100 克。

调料 盐、料酒、葱丝、姜丝、水淀粉、植物油各适量。

做法

1. 胡萝卜洗净，切片；猪肝去筋膜，洗净切片，用料酒和水淀粉抓匀，腌渍 15 分钟。
2. 炒锅置火上，倒入适量植物油，待油温烧至七成热，加葱丝、姜丝炒香，放入猪肝煸熟。
3. 放入胡萝卜片翻炒均匀，加适量清水烧至胡萝卜片熟透，用盐调味即可。

专家连线

37周~40周“孕”事问题解答

离预产期还有一周时间，见红了，怎么办?

专家答：这个时候，最好去医院看一下，有可能是要生产了。

我预产期过一周了，还没有生产的迹象，会不会有问题?

专家答：预产期并不是真正的分娩日期，所以在预产期的前后两周分娩都算正常的。因此你虽然过了预产期一周也不用太担心，如果过一周后还没有动静就要去医院看看了，以防过期妊娠。

离预产期只有三天了，突然感冒了，流鼻涕，喉咙痛，头晕晕的，这样会不会对胎宝宝产生不良影响啊?

专家答：这时候对胎宝宝已经不会造成不良影响了，因为胎宝宝身体机能的发育都已经完成了，不会再发生致畸情况了。不过孕妈妈也要保护好自己的身体，要多休息、多喝水、多吃水果蔬菜，补充维生素C，每天早上用盐水漱口刷牙，每天至少喝三杯淡盐水以帮助缓解病情。

刚才准备做饭，从冰箱里面拿东西的时候，突然朝后摔倒了。幸亏只是屁股比较疼，头碰到墙上，这会影响到胎宝宝吗?

专家答：如果孕妈妈没有出现不适症状，就没有问题；如果出现不适症状，一定要去医院检查一下，孕妈妈在生活中一定要小心。

5

亲爱的宝贝
终于要见面了







分娩方式怎么选

第一胎为自然分娩，第二胎大多能自然分娩

熬过了漫漫的孕期之旅，就要迎接激动人心的分娩时刻了。顺产是所有分娩方式中，最理想、最安全的分娩方式，也是孕产专家推荐的方式。头一胎顺产，一般来说，第二胎更容易顺产。只要检查一切正常，胎位比较正，第二胎是可以顺产的。顺产对胎儿比较好，孕妇身体恢复比较快。

第一胎为剖宫产，第二胎并非不能自然分娩，要谨遵医嘱

如果第一胎剖宫产的原因是因胎位不正或胎儿宫内窘迫，那一般情况下第二胎是可以顺产的，而且顺产的成功率可达 80 ~ 90%。但如果第一胎选择剖宫产是因为骨盆太小、产程迟滞，那建议第二胎最好还是剖宫产比较好，以避免引起子宫破裂。具体情况，要听从医生的建议，医生会根据孕妇的情况，以及医院科室的设置，为产妇选择最合适的分娩方式。

疤痕性子宫者怎么生

疤痕子宫是由于手术在子宫上留下疤痕形成的，除了剖宫产外，子宫肌瘤手术等一些妇科手术也会形成疤痕子宫。疤痕子宫会对再次妊娠的孕期、分娩及产后等过程产生较大影响。

疤痕子宫的问题主要是疤痕部位弹性不如正常的子宫壁，随着胎儿的成长，子宫会被不断撑大，而疤痕部位因为弹性不佳或者愈合情况不良，可能会变得非常薄甚至出现破裂引发大出血的情况。

疤痕性子宫的产妇生第二胎，最好要在第一胎产后 2 年之后。如果在 1 年之内意外怀孕，需要去医院咨询医生是否能继续妊娠。疤痕子宫产妇产前检查比正常的产妇更为重要，孕期就应带手术记录与产科医生讨论分娩方式，尤其到了怀孕后期更应根据医生要求积极检查，有必要的话最好提早入院。

妈咪 tips

有专业医生表示，将剖宫产后 10 年的子宫疤痕组织与产后 2 年的组织比较，发现 10 年的组织肌肉明显减少，纤维明显增多，说明 10 年后子宫切口已经纤维化，这将不利于二胎顺产。

不管是初产妇还是经产妇，都要提前懂

月嫂推荐的待产包，不在医院多花钱

待产包就是孕妈妈生产时需要带去医院的包，里面装着生产、住院所需要的资料和衣物，要提前准备好，等到要生产时能够拎起就走。虽然有预产期，但并不能确定宝宝百分百就在预产期当天出生，所以一般在预产期前两三个月就应准备好待产包。

按照以下入院清单核对一下物品是否准备齐全。

证件资料

1. 门诊卡（有的医院是需要的，如果有就带上）。

2. 围产卡或病历、历次产检报告单（有的医院要求存放在医院统一保管）。

3. 夫妻身份证复印件、准生证复印件（原件最好另放，免得在医院忙乱中丢失了）。

4. 现金至少 500 元，防止有急用。

5. 银行卡一张，里面至少要有 3000 元钱，住院需要押金。

6. 纸、笔、带秒表的手表，用来记录宫缩时间、强度。

给宝宝准备的物品

1 和尚衣 1~2 件 2 包被 1 条
3 柔湿巾 1 包 4 喂奶巾 3 条
5 一次性纸尿布（片）2 包

新妈妈需要的物品

用的

1. 产妇专用卫生巾，大、中码各 1 包

2. 抽取式面巾纸 2 包，抽取式湿纸巾 1 包

3. 毛巾、软毛牙刷、按摩梳子、自己的盆、宝宝的盆

4. 平底鞋 1 双

5. 纱布手帕 5~10 条

6. 产妇帽

7. 一次性纸杯子 10 个左右

8. 吸奶器

9. 吸管

10. 一次性马桶垫若干

11. 护肤品

12. 收腹带

13. 乳头保护罩

14. 照相机，可以第一时间把宝宝的样子拍下来，留作纪念

吃的

1. 巧克力

2. 果汁

穿的

1. 哺乳衣 2 件、哺乳文胸 2 件

2. 前面开口的棉质衣服 2 套

3. 产褥裤 2 条

4. 棉袜 2 双

5. 一次性防溢乳垫 1~2 包

如何判断是真临产还是假临产

有时候的确很难把假临产和真正要分娩前的早期征兆区别开来。下面的提示也许有助于你区分这两种情况。

可能是假临产	可能是真临产
子宫收缩一直不规律	宫缩有规律地进行，而且频率逐渐增多、感觉增强
变换体位或休息时，疼痛感就会消失	宫缩时间持续 30 秒以上
宫缩的范围仅仅在下腹部	下腹部或腰背部有压力牵扯的感觉

妈咪 tips

还有无痛分娩这回事儿？

无痛分娩，在国外很普遍，可以让产妇不再承受剧痛的折磨，消减女性对分娩的恐惧。常见的无痛分娩法有椎管内注药镇痛法、笑气吸入法。

1. 椎管内注药镇痛法

这种方法是先在产妇腰椎处插入一根导管，麻醉药物会通过小导管注入体内，手术后还会让产妇使用镇痛泵，是目前最受全球医学界推崇的镇痛分娩法。

2. 笑气吸入法

在产妇感觉宫缩疼痛即将来临的时候，将面具贴近口鼻深呼吸数次，当疼痛消失再摘下面具，通常在宫缩间隔期使用。

因为无痛分娩过程中使用麻药，会有一定的风险，如影响产程和胎盘供血等，但是发生率极低，药物经过胎盘进入胎儿体内的量微乎其微，基本上不会给宝宝带来不良影响，家人不必过于担心。

分娩来临的五大信号

有的时候，孕妈妈的分娩时间会比预产期提前到来，此时身体发出的 5 种信号就成为孕妈妈分辨宝宝是否即将出世的重要依据。也就是说，一旦出现这 5 种信号，应该立即将孕妈妈送往医院。

子宫底下降

在孕晚期，由于胎儿的头部开始下沉，子宫底下降，使孕妈妈的上腹部开始变得轻松起来，呼吸也变得比以前舒畅，胃部不舒服的感觉明显减弱，胃口随之变好，食量因此有所增加。此时子宫底下降只是分娩前的信号，并不是代表分娩的真正开始，孕妈妈不必过于紧张，但如果此时出现流血或者腹痛的情况，则应该赶快前往医院待产。

出现强烈便意

由于子宫底下降，压迫到骨盆入口，孕妈妈的下腹部会有明显的压迫感。同时，由于子宫底的下降会压迫到膀胱，孕妈妈会出现尿频的症状，走路也会因为重心下沉而行动不便，腰酸腿痛的感觉愈加强烈。

见红

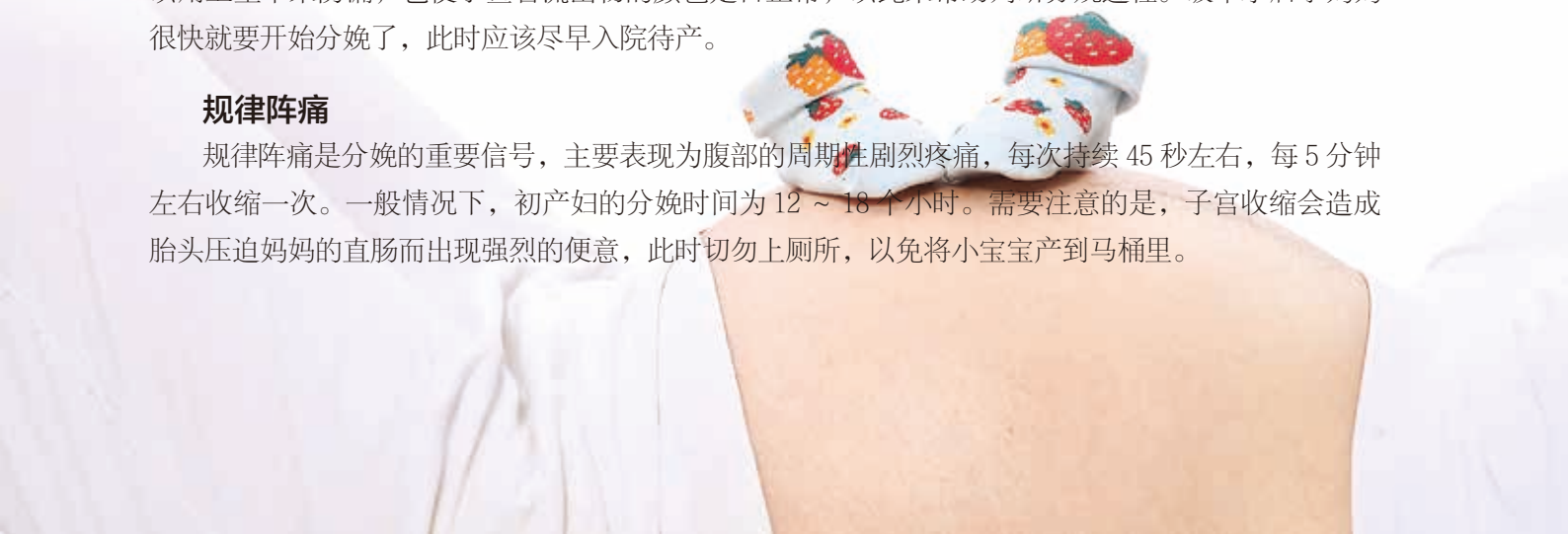
在临产之前，孕妈妈会出现见红的现象。随着胎儿头部开始下坠入盆，伴随子宫收缩，子宫颈管逐渐扩张，附近的胎膜和子宫壁发生分离，会有少量出血的情况发生，这是子宫开始扩张的现象，也是临产的重要信号。

破羊水

临近分娩的时候，孕妈妈会出现“破羊水”的现象，主要表现为淡黄色液体从阴道流出，这时可以用卫生巾来防漏，也便于查看流出物的颜色是否正常，以此来帮助判断分娩进程。破羊水后孕妈妈很快就要开始分娩了，此时应该尽早入院待产。

规律阵痛

规律阵痛是分娩的重要信号，主要表现为腹部的周期性剧烈疼痛，每次持续 45 秒左右，每 5 分钟左右收缩一次。一般情况下，初产妇的分娩时间为 12 ~ 18 个小时。需要注意的是，子宫收缩会造成胎头压迫妈妈的直肠而出现强烈的便意，此时切勿上厕所，以免将小宝宝产到马桶里。



分娩能量棒和电解质补水液是产程中科学营养的能量补给

分娩过程中，产妇处于强体力劳动中，此时对能量的需求大大增加。所以，如何在分娩过程中保证产妇有源源不断的充足能量，并且能帮助产妇提升产力、缩短产程至关重要。随着大家对营养的认识和科技的发展，能量管理也从第一、第二阶段发展到第三阶段，即分娩能量棒和电解质补水液，这是一种更科学的、积极有效的能量供给方式。

第一阶段：低能量低吸收阶段

鸡蛋、米粥、红糖水……这是沿用至今的、比较传统的产妇补充能量的食物，家里的老人仍然喜欢准备这些食物为产妇补充营养和体力。虽然这些传统食物能帮助产妇补充能量，但也极易被消耗掉，供能时间短，所以为了弥补这一不足，我们需要找到更高能量的食物来补充。

第二阶段：高能量低吸收阶段

相比较于传统食物，“巧克力 + 功能性饮料”是现在产妇比较常用的补充能量的搭配，这些食物体积小、能量密度大，方便随时进食。虽然巧克力中富含脂肪和糖，但是不能很顺畅地变成体能，效率比较低，而且有的孕妇会对二者搭配的味道比较敏感，可能引起恶心、呕吐。

第三阶段：高能量高吸收阶段

随着科技水平的提高，助力自然分娩的“能量包”在产科临床需求中应运而生，是由“分娩能量棒和电解质补水液”两部分组成的。

分娩能量棒富含单糖、双糖、多糖、中链甘油三酯，极易被人体吸收，同时由于供能的作用方式和分解速度不同，既保证了分娩过程中的快速供能，也保证了能量的源源不断，质地为果冻状，入口顺滑，便于产妇服用。

电解质补水液富含钠、镁、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 B_6，协同作用能量吸收，快速补充水分，防止产妇体内电解质紊乱。电解质补水液为半流质液体，产妇躺着也能轻松、顺利服用，减少呛咳发生及罹患吸入性肺炎的风险。

马医生告诉你

产程中能量管理三个阶段性的提升，不仅是产妇生产理念、生活习惯的改变和提升，更是营养干预在科学管理产程的进步，具有里程碑式的意义。

怎么能让生产的三个阶段好过些

自然分娩的三大产程

自然分娩被分为三个阶段，也被叫作“三大产程”。第一产程指子宫闭合至开到 10 厘米左右的阶段，可以持续 24 小时；第二个产程指从子宫颈口全开到胎宝宝娩出的阶段，一般需 1~2 小时；第三产程指从胎宝宝娩出到胎盘娩出的阶段，需 6~30 分钟。

第一产程

规律宫缩引起的疼痛让孕妈妈最难挨。开始时疼痛感比较轻，到了子宫颈开到 10 厘米的时候，疼痛将达到最高点。

缓解方法：要多休息，可以进食补充体力，并可以转移注意力，如洗澡、走动、摇摆身体等。

第二产程

宫缩越来越密集，疼痛有向下运动的感觉，当胎宝宝快要娩出的时候，感觉像要排大便。

缓解方法：要注意调整呼吸，认真应用拉梅兹呼吸法，并跟着医生的指示用力。

第三产程

胎儿娩出后，产妇会立刻觉得腹内空空，如释重负。子宫继续收缩，30 分钟后，胎盘及包绕胎儿的胎膜和子宫发生分离，并随着子宫的收缩而排出体外。

马医生告诉你

过期妊娠怎么办？如果超过预产期还没有分娩征兆的，要积极做检查，如果胎心监护、胎盘和羊水正常，那就耐心等待临产征兆的出现，不必住院。孕妈妈可做些促进分娩的活动，如散步、上下楼梯等，也可以刺激乳房，促进催产素分泌：每天用软布热敷乳房，并轻轻交替按摩两侧乳房，每侧15分钟，每天做3次。

如果超过预产期1周，就应该及时入院催产，否则会因胎盘功能下降而发生危险。一般会进行阴道给药和静脉注射两种方法，给药几小时后可能会发生宫缩现象。如果催产失败，就需要实施剖宫产。

顺产过程补充体力吃点啥、喝点啥

可以吃些高热量的食物，如巧克力、蛋糕、甜味的孕妇奶粉等，为产妇提供充足的能量补充。可以喝红牛等氨基酸饮料及参汤之类的汤水，有一定的提神助力的作用，能提供即时的精力补充，适合较长时间挣扎后筋疲力尽的产妇。

另外，如果有食欲的话，在阵痛的间隙可以适量地吃一点易消化的食物，如粥、米汤、小馒头、面包片等。



分娩时如何用力

分娩中的用力有严格的方向性，用力形成的腹压必须顺着产道的方向才有用，否则就没意义。正确的方向是：将手掌放在肛门附近，然后用力，如果方向正确，手掌会被向前推，如果方向错误，手掌将无感觉。还有，如果感觉手掌的前半部或后半部受推挤，表示方法错误，需要调整。

忘掉恐惧，轻松助产

恐惧会导致肌肉紧张，进而引起疼痛，疼痛会造成更大的恐惧，恐惧又引起更加强烈的紧张，如此循环不已。所以，产妇要学会与身体合作而不是对抗。

要做到这一点，首先要忘掉恐惧。因为恐惧和不安会使身体产生过多的应激激素，这些激素会抵消掉身体产生的另一种用来促进产程和减轻不适的激素。这样一来，疼痛程度就会增加，产程也会拖得更久。所以，分娩时要尽量使自己处于放松状态，以使宫颈柔软扩张，有利于分娩。

专题 帮助自然分娩的拉梅兹呼吸法

步骤 1： 胸部呼吸法

此方法应用在分娩开始的时候，此时宫颈开 3 厘米左右。孕妈妈可以感觉到子宫每 5~20 分钟收缩一次，每次持续 30~60 秒。

❶ 开始时先做一个廓清式呼吸，以坐或躺的姿势皆可。❷ 眼睛注视一个定点。❸ 身体完全放松。❹ 用鼻子慢慢吸气至胸腔。❺ 将嘴唇像吹蜡烛一样，慢慢呼气。❻ 结束时，再做一个廓清式呼吸。

1 分钟做 6~9 次。

注：廓清式呼吸是用鼻子慢慢深吸一口气，再以口缓慢吐出，并全身放松。

步骤 2： 嘻嘻轻浅呼吸法

此方法应用在胎儿一面转动、一面慢慢由产道下来的时候。此时宫颈开至 3~7 厘米，子宫的收缩变得更加频繁，每 2~4 分钟就会收缩一次，每次持续 45~60 秒。

❶ 先做一个廓清式呼吸。❷ 眼睛注视一个定点。❸ 身体完全放松。❹ 在做廓清式呼吸时，将肺部的空气排出，吸入一小口气，保持轻浅呼吸，呼出和吸入的气是等量的，以免换气过度。❺ 呼吸技巧在于嘴唇微微张开，完全用嘴呼吸。❻ 保持呼吸高位在喉咙，就像发出“嘻嘻”的声音，保持胸部高位呼吸。❼ 若使用的呼吸技巧正确，则照镜子时会发现喉咙在动。

在一次子宫收缩中，也许会有几次感觉最强烈的高点，因此呼吸速度可依需要调节。

步骤 3： 喘息呼吸法

当宫颈开至 7~10 厘米时，孕妈妈感觉到子宫每 60~90 秒就会收缩一次，这已经到了产程最激烈、最难控制的阶段了。胎儿马上就要临盆，子宫的每次收缩持续 30~90 秒。

❶ 开始时先做一个廓清式呼吸。❷ 眼睛完全注视于一点。❸ 身体完全放松。❹ 深吸一口气，再做 4~6 次的短呼气，技巧在于用嘴吹，速度要短和快，像吹气球一样，但比嘻嘻式呼吸浅。❺ 结束时再做一个廓清式呼吸。

此技巧也可加速或减速来配合强烈收缩，以 90 秒一次宫缩计算，假如有困难，先从 45 秒开始练习。

步骤 4：哈气运动

进入第二产程的最后阶段，孕妈妈想用力将胎儿从产道送出，但是此时医生要求不要用力，以免发生阴道撕裂，而要等待宝宝自己挤出来，孕妈妈此时就可以进行哈气运动。

❶ 开始一个宫缩时，使用加速或减速的喘息呼吸法。❷ 想用力时，继续短而有力地哈气，直到这种想法消失后，再恢复使用加速或减速的喘息呼吸法，慢慢地吸，慢慢地呼。

每一次练习以 90 秒 1 次宫缩计算，在 90 秒里，3 次感觉强烈的顶峰宫缩中有 1 次想用力将胎宝宝娩出。

步骤 5：用力推

此时宫颈全开了，在即将看到胎儿头部时，医生会要求产妇用力将胎儿娩出。孕妈妈此时要长长吸一口气，然后憋气，马上用力。

❶ 开始时，做一两次廓清式呼吸。❷ 在待产室的姿势：双手握住膝窝处，肘部保持向外，将两膝抬起分开两腿，将骨盆底肌肉、腿、脚完全放松；在产房的姿势：手握住床边的把手，脚放在托架上。❸ 长长吸一口气，然后憋气，马上用力。❹ 由一旁的准爸爸协助，下巴前缩，略抬头。❺ 用力使肺部的空气压向下腹部。❻ 完全放松骨盆底的肌肉，才不会产生阻力阻碍宝宝产出。❼ 用力时，尽可能憋气。❽ 需要另一次换气时，保持原有姿势，马上把气呼出，同时马上吸满另一口气，继续憋气和用力，直到收缩完全结束。❾ 当收缩结束时，平躺，做两次廓清式呼吸，完全放松，继续深呼吸，以弥补用力时造成的缺氧。

每次练习，至少有 60 秒用力，用力足够时，骨盆底会有肿胀感。

产后24小时 生活护理经

产后 2 小时内要特别留意是否有产后出血

胎儿娩出后 24 小时内阴道流血量超过 500 毫升称为产后出血，新妈妈在分娩后两小时内最容易发生产后出血。

胎盘娩出至产后 2 小时内发生出血，为早期产后出血

产后 2 ～ 24 小时内发生出血，为中期产后出血

产后 24 小时～ 15 天，仍有大量出血，且超过 400 毫升，为晚期产后出血

胎盘胎膜残留、子宫复位不全的出血多发生在产后 2 周内；子宫或阴道损伤的出血多发生在产后 2~3 周，并同时伴有发热、下腹部疼痛、产道血肿等症状。新妈妈出血量多，会有头晕、血压下降、面色苍白、脉搏细微等失血表现。

所以，新妈妈分娩后仍需在产房内观察两小时，回到病房后，自己也要继续观察，一旦有出血症状，要立即通知医生及时处理。

充分利用时间好好休息

分娩过后，新妈妈最好不要熟睡，可以采取半卧位闭目养神，休息 30~50 分钟。这样做既能消除疲劳、缓解紧张情绪，同时也有利于恶露的排出。

如果新妈妈精力缺乏，却很难入睡，用小米熬粥，睡前食用，可助眠。小米中的色氨酸能促进大脑神经细胞分泌出 5- 羟色胺，使人产生困倦感。

另外，也要合理安排亲朋好友的探望时间，探视不要安排在产后第一天，最好在满月后，尽量给新妈妈一个安静舒适的修养环境。



侧切妈妈要随时注意观察刀口的变化

顺产侧切以后，准妈妈要做好侧切伤口的护理，并随时关注刀口的变化，保持刀口处清洁、干燥，以免引起伤口感染，影响哺乳。

如感觉伤口疼痛，就要检查伤口，若伤口有红肿、流血水、流脓等现象，可能是伤口感染，最好马上就医。如果发现伤口处有小的脓包，可能是对缝合线的吸收有障碍，医生会将缝合线拆除，以利于伤口的愈合。侧切妈妈最好采取右侧卧位或仰卧位休息。

大多数妈妈会分泌初乳

有的产妇在产后第一天就会分泌出量少、色黄、混浊的初乳，同时乳房逐渐膨大，乳汁增多。初乳是非常珍贵的，能满足宝宝的营养需求，宝宝最初的免疫力来自于初乳。

初乳的脂肪含量低，且富含抗体、蛋白质及宝宝所需要的各种酶类、碳水化合物等，这是所有代乳品无法比拟的。此外，初乳中的免疫物质可以覆盖在新生宝宝的肠道表面，阻止细菌、病毒的入侵；还可以促进脂类物质的排泄。

大多数新妈妈都会分泌初乳，也有个别新妈妈因为营养不足、产后休息不好、乳腺不通等导致没有乳汁，但是最主要的原因是宝宝吸吮姿势不良，没有频繁哺乳。

尽早让宝宝吸奶，刺激孩子吸吮功能

世界卫生组织建议新妈妈在分娩后 30 分钟内与宝宝进行皮肤接触，产后 1 小时内应该立即让宝宝吸吮，尽早母婴接触，有助于促使孩子的神经发育，恢复体表温度，刺激孩子吸吮功能。



而且这时的乳汁是初乳，极其宝贵，新生儿的肠道要靠初乳来完成免疫系统的保护，如果第一口奶是配方奶粉，容易导致宝宝异常哭闹，肠绞痛的可能性也会大大提高。

产后 6~8 小时可以起身坐一坐

很多妈妈在产后第一天基本上是躺着度过的，躺在床上不仅不利于体力的恢复，还容易降低排尿的敏感度，并有可能阻碍尿液的排出，引起尿潴留，并可能导致深静脉血栓。顺产产妇可以在产后 6 ~ 8 小时起身坐一坐；剖宫产的产妇在术后 24 小时可以坐起。要多坐少睡，不能总躺在床上。

及时补水，产后 6~8 小时一定要排尿

由于产程中失血过多导致体液丢失，再加上进食过少，产后新妈妈体内水分不足，因此要注意及时补水，可以喝温开水，或者小米粥之类的流质食物。一般来说，顺产新妈妈产后 2~4 小时会排尿，如果 4 小时后仍没有排尿，建议新妈妈及时找医生就诊，以免发生尿潴留。此外，由于外阴创伤，很多妈妈惧怕疼痛而不敢用力排尿，这也容易导致尿潴留。一旦发生了尿潴留，可能会有细菌侵入，引发尿路感染。

剖宫产妈妈 12 小时内要卧床休息，但不宜一直平卧，可适当侧卧

剖宫产的新妈妈在麻药过后仍会有疼痛感。适宜的姿势可以减轻新妈妈的疼痛。新妈妈应采用侧卧位，选择与床呈 20~30 度角侧卧，并在身后放些垫子或被子，支撑压力，这样不仅可以预防呕吐物的误入，还可减轻伤口疼痛。

剖宫产妈妈多翻身，刺激肠蠕动，促使尽快排气，以防发生肠粘连

排气对剖宫产妈妈非常重要，因为肠管在手术中受到刺激，肠蠕动减弱，同时湿润光滑的肠道水分蒸发，表面变得干涩，很容易发生肠粘连。

所以，剖宫产妈妈在产后要多翻身，还可以在床上简单活动下四肢，以增强胃肠蠕动，帮助排气。排气代表了产妇肠道功能的基本恢复，如果剖宫产后 24~48 小时内没有排气，就必须找医生了。

妈咪 tips

为新妈妈介绍几种帮助提高尿意的方法

1. 收缩和放松骨盆肌肉，每 15~20 分钟做 5 次，有利于刺激排尿。
2. 使用温水袋敷小腹。
3. 产后几个小时尽量多喝水。
4. 坐在马桶上，打开水龙头，用流水声刺激排尿反应。

值得注意的是，上厕所的时间如果较长，站起来的时候动作要慢，不要突然站起来。

饮食调养经

顺产妈妈即使没有食欲，也需要进食

孕妈妈在分娩过程中消耗了大量体力，非常饿，产后容易发冷，打寒战，所以就算没有食欲，生产结束两小时后也得吃一点。如果不方便直坐用餐，可以躺着或斜靠着进食。最好进食一些营养丰富、容易消化的流质食物，如挂面卧鸡蛋或糖水卧鸡蛋、甜藕粉、小米稀饭、原味蔬菜汤（不加任何调料）、蛋花汤等，以免对胃肠造成比较大的负担，同时还能为身体补充水分。

产后小米粥是首选，不要马上喝鸡汤

有些老人认为，刚刚分娩的产妇应该马上吃些高蛋白、高营养的食物进补，比如鸡汤、猪蹄汤等，其实这是不对的。新妈妈分娩后，由于肠道和腹肌较为松弛，很容易出现便秘的情况，如果此时进补蛋白质较高的食品，反而会让肠道负担过重，便秘加重。

小米可用于气血亏损、体质虚弱者进补，特别适用于产妇乳少、产后虚损而引起的乏力倦怠、饮食不香等症状。小米粥营养价值丰富，有“代参汤”的美称，我国北方很多地区都有产后用小米加红糖来调养身体的传统。产后新妈妈多喝小米粥，能够帮助新妈妈恢复体力，刺激肠胃蠕动，增进食欲。

剖宫产妈妈术后 6 小时内要禁食

剖宫产后，肠腔内有积气，易造成术后的腹胀感，所以建议 6 小时内禁食，6 小时后可少量进食。可以饮用一些排气类的汤，如萝卜汤，以增强肠蠕动，促进排气。可进食些炖蛋、蛋花汤、藕粉等流质食物。

术后第二天才可以正常地吃粥、鲫鱼汤、藕粉等半流质食物。一些容易发酵产气多的食物，如豆浆、牛奶等，最好不要吃，以防腹胀更加严重。





生活护理经

产后第 1~3 天排红色恶露，量多

分娩后新妈妈会排出类似“月经”的东西，这就是常说的恶露。恶露中含有血液、少量胎膜及坏死的蜕膜组织，产后第二天恶露量会增多，开始为鲜红色，几天后转为淡红色。

产后第一周是新妈妈排恶露的关键期，需要格外注意会阴卫生。如果没有侧切的话，出院后可以在家用温开水清洗外阴；如果有侧切伤口，出院时需要检查下伤口恢复情况，咨询医生什么时间可以清洗外阴，避免发生感染。

及时更换卫生巾

产妇卫生巾是针对分娩后产妇设计的，可以帮助剖宫产新妈妈减少产后伤口感染和疼痛，帮助顺产的新妈妈应付产后恶露。一般分为 L、M、S 三个型号。型号与产妇体型无关，是分别应对恶露的三个不同时期。

产后的 2~3 天是恶露量最多的时期，新妈妈可以把 L 号卫生巾与产褥用卫生裤配合使用，或者把 L 号卫生巾与 M 号卫生巾叠加在一起使用，当需要更换时，只需换掉 L 号上面的 M 号卫生巾，这样还方便医护人员观察恶露量。

产后容易着凉，即便在夏天也要注意保暖

产后新妈妈要注意保暖，如果是在夏季天气炎热的时候，可以使用空调、电风扇，但是室内的温度要保持在 26~28 度，以新妈妈感觉舒适为宜。在使用空调、电风扇的时候，一定要避免直吹，新妈妈要穿长裤、长袖、袜子，用来挡风。夜间最好不要吹电风扇，以免着凉。

用柔软的产妇牙刷刷牙，早晚各 1 次

“新妈妈在坐月子时不能刷牙漱口”的老传统是没有科学依据的。月子期间不刷牙、不漱口，口腔内的细菌就会大量繁殖，食物的残渣经过发酵、产酸，会腐蚀牙齿，导致各种牙病，如龋齿、牙周炎、牙龈脓肿等，会给新妈妈和宝宝的健康带来危害。

新妈妈刷牙需要讲究方法。最好选用软毛牙刷，使用时不会伤害牙龈。刷牙的动作要轻柔，最好采用“竖刷法”。也可以用手指刷牙，即把食指洗净，把牙膏挤在手上，把手指当刷头，在牙齿上来回、上下擦拭，然后用手指按压牙龈数次。由于新妈妈的身体比较虚弱，对寒冷刺激比较敏感，要用温开水刷牙。

顺产、无侧切的妈妈可以做呼吸运动

顺产的妈妈身体恢复比较快，现在可以做呼吸运动了。仰卧，双手枕在脑后，用鼻子缓缓地深吸一口气，感觉到腹部下陷，内脏向上牵动，然后慢慢呼气。重复动作 3 次。

剖宫产妈妈拔掉导尿管后要及时排尿

通常情况下，剖宫产后 24 小时后就可以拔除尿管了，此时新妈妈就需要自行排尿。很多新妈妈因为害怕伤口疼痛不愿下床排尿，这是错误的。

虽然把导尿管拔出后，第一次上厕所可能不舒服，甚至有尿意但尿不出来，这时候需要适当放松，暗示自己可以排尿，还可以开着水龙头，刺激尿意的产生。刚开始肯定会有点疼，可以用手按住腹部排尿，忍住痛，一次尿出来了，后面就很容易了。

剖宫产妈妈不要长久平卧，要练习翻身坐起

剖宫产 24 小时后就可以练习翻身坐起，下床慢慢活动，这样有助于增强肠胃蠕动、促进排气，可防止肠粘连及血栓形成而引起其他部位的栓塞。

饮食调养经

第一周饮食重在开胃

从产房出来那一刻起，新妈妈就开始“坐月子”了，这段时间过得好不好，直接关系到以后的身体健康情况。产后的新妈妈，虽然身体急需补充养分，但产后疼痛会降低进食的欲望，所以建议吃一些健脾开胃的食物，如山药、黄豆、小米、鲫鱼等，帮助脾胃功能恢复，以利于后期适应滋补的食物。

多吃活血化淤的食物，促进恶露排出

产后排恶露是正常现象，此时通过食补的方法有助于促进恶露的排出。要多吃温补性甘、增加造血功能的食物，如红枣莲子糯米粥、阿胶桃仁红枣羹、益母草煲鸡蛋等。将小米、鸡蛋和红糖一起煮粥食用，也可以活血补虚，很适合恶露不净的新妈妈食用。

多吃清淡、易消化的粥

产后第一周饮食以清淡为主，有助于改善食欲和消化系统功能，缓解疼痛和不适感，帮助循序渐进地恢复体力。宜选择流质食物，如稀粥。粥类甜香可口，有益于脾胃，新妈妈今天不妨多喝一些。

特别推荐小米粥，对于产后气血亏损，体质虚弱的年轻新妈妈有很好的补益作用。它能够健脾开胃，清除新妈妈腹内积存的淤血，很适合刚刚分娩、身体虚弱、恶露未尽的新妈妈。

适当吃些鸡蛋，促进伤口恢复

鸡蛋的营养价值很高，富含的蛋白质有助于促进伤口的愈合，避免感染的机会，特别适合产妇食用。可以吃煮鸡蛋、煎鸡蛋、炒鸡蛋、鸡蛋汤或鸡蛋羹。但并不是吃得越多就越好，每天吃两个就足够了。

剖宫产妈妈不宜吃鱼类，以免影响伤口愈合

剖宫产后的新妈妈不要吃鱼，因为鱼类含有一种 EPA 的有机酸物质，它有抑制血小板凝集的作用，会阻碍术后止血和刀口愈合。注意饮食营养是产妇康复的一个重要方面，术后新妈妈还要担负喂养宝宝的重任，更应注意饮食，遵医嘱进食。

营养月子餐



滋补养身、调脾胃

小米粥

材料　小米 100 克。
调料　红糖适量。
做法
1 将小米淘洗干净。
2 锅置火上，倒入适量清水烧开，放小米大火煮沸，再转小火，煮至小米开花，加红糖调味即可。



养血活血、除恶露

生化汤

材料　当归 20 克，川芎 15 克，炮姜、炙甘草各 1 克，桃仁（去皮、尖）10 克。
调料　黄酒适量。
做法
将桃仁敲碎，与当归、川芎、炙甘草、炮姜一起放入锅中，加入等量的黄酒和水（以没过药材为宜）煎成一碗。



生活护理经

体温升高不必担心

有些新妈妈在产后三四天会因乳房血管、淋巴管极度充盈而出现体温升高的现象，体温甚至可达38.5~39℃，一般会持续数小时，但最多不超过 12 小时，体温就会下降。这种情况不属于病态，可以通过按摩乳房、新生儿吸吮、人工挤乳等让体温下降。

剖宫产妈妈需要检查伤口愈合情况

家人应该定时查看剖宫产妈妈的刀口，看有无渗血或恶化。伤口还未复原时，新妈妈自己也要时时注意，出现了咳嗽、恶心、呕吐等症状，一定要请医护人员或者家人帮忙按住伤口的两侧，以免发生意外。

会阴侧切的新妈妈不要憋尿

顺产新妈妈如果有会阴侧切，蹲下排尿时会引起疼痛，因此新妈妈比较抗拒上厕所。但是憋尿不利于身体恢复，而且还容易引发感染，所以新妈妈要克服下，有尿意应立刻排尿。

另外，由于会阴切口位于尿道和直肠之间，极易受尿液和粪便的污染，加上产后恶露较多、身体虚弱，比较容易引发感染，所以产后要注意养护。最好在大小便后冲洗外阴，以保持伤口的清洁干燥。

睡觉时交替仰卧和侧卧

新妈妈分娩时盆底肌肉、筋膜被过度拉伸或撕裂，子宫在盆腔内的活动范围增大，很容易随着体位发生变动。同时分娩结束后，子宫会迅速回缩，但是韧带却很难较快恢复原状。所以，新妈妈在休息时要避免长期仰卧，应该仰卧和侧卧相交替，这样能避免子宫向后或向一侧倾倒。

做提肛运动，预防便秘

如果产后 3 天都没有排便，一般医院会建议立即灌肠。为了避免这一点，产妇除了记得要多吃青菜、多喝水之外，还要做一些提肛运动，以促进骨盆肌肉和子宫韧带恢复，预防便秘。新妈妈产后即可开始此项运动，每天做 3 ~ 5 次。

平躺在床上，双手平放在腹部，在感到肛门收紧、憋尿的状态下，用力将两条大腿内侧肌肉并紧到一起，保持该姿势 10 ~ 30 秒，反复 5 ~ 10 次。

新妈妈和宝宝不要睡得太近

有些新妈妈喜欢在休息的时候把宝宝放在自己身边，方便哺乳。但是这样会影响新妈妈的休息，因为新妈妈在翻身的时候总是会担心自己不小心压到宝宝，或者弄醒宝宝，就采取一个固定的睡姿。而且，这样对宝宝的健康也不利，新妈妈在睡觉时会不自觉地翻身，容易把宝宝压伤，导致意外情况的发生。

所以，新妈妈和宝宝不要睡得太近，可以把宝宝放在婴儿床上，这样新妈妈就可以舒展自己的身体了。



饮食调养经

适当多吃促进乳汁分泌的食物

产后想要母乳喂养的新妈妈不必过于着急喝催乳汤，因为宝宝的吸吮就是最好的催乳方法。产后一周是母乳喂养最佳的磨合期，妈妈应该让宝宝多多吸吮刺激乳房，大多数妈妈的奶量都可以随着宝宝的需求而上涨。但如果在产后三天奶水仍然不多的话，就可以适当吃一些催乳的食物和汤类，如新鲜蔬果、小米粥、红枣莲子粥、莲子百合猪肉汤等，以促进乳汁分泌，提高乳汁质量，满足宝宝身体发育的需要。

补充出汗流失的水分

分娩后一周内新妈妈会大量出汗，体液流失过多，如果不及时补充水分，就有可能导致身体水液失调，严重时还会导致休克。此时，新妈妈的肠胃功能还没有恢复，可以多喝水或保持易于消化的流质或半流质的饮食。一般可选择的有小米粥、瘦肉粥、鱼汤、豆腐、薏仁粥、玉米粥或者蒸鸡蛋等。

剖宫产新妈妈要选择适合自己的食物

剖宫产的妈妈泌乳时间要比顺产的新妈妈来得晚一些，泌乳量也要少一些。所以剖宫产的新妈妈对营养的要求比自然分娩的妈妈更高，要特别注意补充优质蛋白质、各种维生素和微量元素。由于这个时候胃口较差，可以吃点橙子、柚子、猕猴桃等具有开胃作用的水果。只要遵照正确的指导，新妈妈和宝宝就都能获得足够的养分。

营养月子餐



除虚热，养心血

莲子百合猪肉汤

材料　猪瘦肉 250 克，莲子、百合各 50 克。
调料　姜片、葱段、枸杞各适量，盐 2 克。
做法

1 猪瘦肉洗净、切片；莲子、百合泡发，莲子去心、洗净。
2 将上述材料一起放入砂锅，大火烧沸后，加葱段、姜片、枸杞、盐，改小火炖 1 小时即可。



促进消化吸收

阳春面

材料　挂面 300 克，小白菜 150 克。
调料　葱花、盐、香油各适量。
做法

1 汤锅倒清水烧开，下入挂面煮熟，捞出过凉，沥干水分；小白菜放入煮面条的水中焯熟，捞出。
2 取一大碗，加盐，倒入开水，捞入煮熟的面条和焯熟的小白菜，淋上香油，撒上葱花即可。

产后第4天 生活护理经

乳汁少的妈妈也不要随便放弃哺乳

有的新妈妈刚生产完乳汁很少，家人很担心宝宝饿着，就急忙给宝宝喂奶粉。妈妈奶水不足时，应尽量一有机会就喂，宝宝吸吮越多，妈妈奶水越多。这样坚持三四天，奶水量会明显增多，家人也要支持鼓励新妈妈，不要随便就放弃哺乳，急着给配方奶。

即使已经采取了母乳和奶粉混合喂养的方式，也要在确认母乳不足的情况下，另外单加一顿奶粉，而不是一顿中母乳和奶粉混着喂。另外，也应该逐渐减少喂奶粉的次数。

剖宫产后要等伤口恢复后开始活动

很多人觉得剖宫产后要静卧不动，等待恢复体力，这也是种认识误区。只要体力允许，应尽早下床活动并逐渐增加活动量。但是要跟顺产妈妈的运动瘦身方案有所区别，一是因为刀口恢复需要时间；二是新妈妈腰腹部比较脆弱，强行锻炼会对身体造成损伤。建议产后四周左右等伤口愈合后，再进行瘦身运动。

护理乳头防皲裂

乳头皲裂是哺乳时经常会遇到的问题之一。发生这种情况的主要原因可能是因孩子在吸乳时咬伤乳头，或是其他损伤而引起的，多发生于初产妇，所以重在预防。乳头皲裂后，轻者仅乳头表面出现裂口，重者局部渗液、渗血，日久不愈，反复发作易形成小溃疡，处理不当极易引起乳痈。

妈咪 tips

妈妈的奶水是宝宝的第一口粮，每个妈妈都担心没奶、奶少、奶稀，推荐一款屡试不爽的催奶汤——通草猪脚汤，大家不妨试一试。

准备净猪脚 500 克，通草 5 克，枸杞、盐、料酒、葱段、姜片各适量。将猪脚剁成小块，用沸水焯烫，洗净浮沫。汤锅内加适量清水，放入猪脚以及料酒、葱段、姜片大火煮开，慢火炖 1 个小时，放入通草再炖 1 小时，加枸杞煮 10 分钟，调入适量的盐即可。

另外，通草还可以与鲫鱼炖汤，或者与花生、大米做成粥来食用，同样有催乳效果。

下面教给新妈妈皲裂乳头的护理方法。

1. 发生乳头皲裂主要是由于婴儿吸吮姿势不正确所引起的，所以，新妈妈在哺乳时应尽量让婴儿吸吮住大部分乳晕，这样不仅婴儿吃奶省力，而且也能有效地预防乳头皲裂。

2. 喂奶前，新妈妈可以先挤出一些奶来，这样乳晕就会变软，方便宝宝吸吮。

3. 如果乳头已经皲裂，可以先用温开水洗净乳头的破裂部分，涂 10% 的鱼肝油铋剂或复方安息香酊。如果乳头破裂比较严重，应该停止喂奶 24~48 小时；或者使用吸奶器和乳头保护罩，不让宝宝直接接触乳头。

出现多尿或多汗现象

产后第 4 天的时候，尿液或者出汗会较多，尤其是怀孕期间妊娠水肿比较严重的新妈妈。之所以会出现这种情况和孕期血容量增加、分娩时体力消耗太大，新妈妈不用担心。

新妈妈大量出汗，就要适当补充水分，同时注意皮肤的清洁。不要穿太厚的衣服，这样会妨碍汗液排出；也不要穿得太少，以免感冒。穿衣服与平时相似，或者比平时稍厚点，不感觉寒冷或闷热即可。同时要保持室内空气流通。

哺乳期也一定要穿文胸

有的新妈妈嫌麻烦，坐月子期间不穿文胸，这样很不好。文胸有扶托乳房的作用，可以促进乳房的血液循环。对新妈妈来说，这样可以使乳汁量增多，还能避免乳汁淤积，预防乳腺炎。文胸还有保护乳头不受摩擦的作用，也可以避免乳房下垂。

新妈妈的文胸除了大小、罩杯形状合适外，还要透气性好，最好选择纯棉布料的。新妈妈可以穿胸前有开口的哺乳衫或者专门为哺乳期设计的文胸。



哺乳内衣

饮食调养经

可以进软食或普通饮食

产后第 4 天的新妈妈可根据自身的消化情况，继续吃软而烂的食物或进普通饮食。当妈妈自解大便后，即可多吃些肉汤、鱼汤、鸡汤中的肉类食物，但大补的食物还不要开始吃。

可以喝汤吃肉了

产后出汗较多、疲劳过度、食欲欠佳的新妈妈，可用当归同其他食物一起烹调，如与老母鸡、山药、红枣等炖汤，在产后 3 天内喝汤，产后第 4 天可喝汤吃肉，具有明显的滋补效果。

远离这些易回奶的食物

月子里出现回奶主要有两种情况：一是宝宝或妈妈的身体不适宜持续哺乳，如宝宝患有半乳糖血症、糖尿病，妈妈患有慢性病需长期用药、处于细菌或病毒急性感染期、接触过有毒化学物质、患严重心脏病、患严重肾脏疾病或处于传染病感染期等，新妈妈都不能继续哺喂宝宝，需吃些易回乳的食物。

另一种情况就是月子里妈妈不想回奶，但无意吃了易回奶的食物，如麦芽、蒲公英、花椒、茶叶、韭菜、猪肝、醋、芝麻、苦瓜、柚子、鸽子、巧克力、麦片、香椿、豆豉，太咸太辣的食物等。

月子里的妈妈为了宝宝和自身的健康，在不一定要回奶的情况下，要尽量远离那些易回奶的食物。

回奶食物


柚子


韭菜


苦瓜


芹菜


香椿

营养月子餐



tips

牡蛎素有“海上牛奶”之称，容易消化，豆腐可以预防便秘，产后食用不仅有助于消化，还能减轻便秘。

促消化，减少便秘

牡蛎豆腐汤

材料　牡蛎肉、猪瘦肉各 100 克，豆腐 250 克，竹笋 150 克，水发香菇 2 朵。

调料　盐 2 克，鱼高汤、香油、葱段、水淀粉、植物油各适量。

做法

1 将猪瘦肉、竹笋、豆腐、香菇分别洗净、切片；牡蛎肉洗净、沥干。

2 锅内倒植物油烧热，爆香葱段，放入猪肉片翻炒至肉色变白，加入香菇、笋片略炒，倒入鱼高汤大火煮开。

3 将豆腐下锅煮熟，再放入牡蛎煮 1 分钟，加入盐搅匀，倒入水淀粉勾芡，淋入香油即可。



生活护理经

抑制产后抑郁

在坚持了九个多月的孕期，又经历了艰难的分娩，大多数产妇在分娩的几天之后可能会出现情绪的“低潮”，而且新手妈妈出现问题的概率更高。如果这种情绪低潮的趋势日益严重，就要引起重视，谨防发展成严重的产后抑郁。所以家人要采取措施，多关心新妈妈的情绪变化，给予舒缓、安抚。

1. 新妈妈遇到育儿难题时可以查找资料，解决难题，或者与其他新手妈妈聊天，交流育儿经验，最好把自己的育儿困难向丈夫、家人倾诉。

2. 家人多帮忙照顾宝宝，新妈妈尽量争取更多的休息时间。

3. 把孩子交给家人，和丈夫单独一起进行一些娱乐活动，放松身心；或和好朋友一起吃饭、聊天。

4. 产妇不要给自己提过高的要求，适当降低对自己的期望值。

如果以上这些办法都不能解决问题，那就马上寻求医生的帮助，及时遏止抑郁情绪的恶化。

产后温水洗头好处多

“坐月子不能洗头”的旧习俗是不科学的，因为新妈妈的新陈代谢较快，汗液增多，头皮很容易变脏，按时洗头保持个人卫生，不仅能促进头皮血液循环，增加头发所需要的营养物质，还能舒缓神经，帮助睡眠。

产后洗头要讲究正确的方法

1 洗头水最好用开水，自然凉到适宜的温度，37℃左右。

2 产后头皮容易出油，清洗时可用手指轻轻按摩头皮。

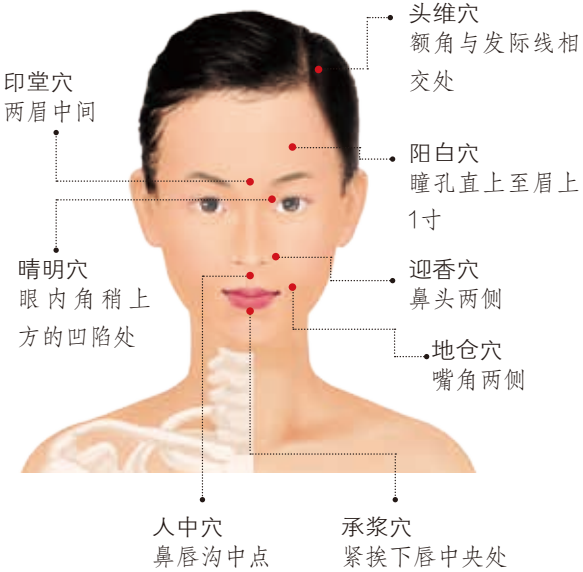
3 洗完后及时用吹风机（热风），将头发从头顶到发梢吹干，切记不要在头发未干时扎起来，更不要马上睡觉，避免湿邪侵体，引起头痛等疾病。

新妈妈护肤重点要保湿

月子期、哺乳期的新妈妈并不意味着就要跟正常的生活说拜拜，恰恰相反，月子期不仅能护肤，而且要重点保湿。推荐使用含有燕麦成分的保湿产品，作为纯天然的植物成分，它的安全性值得信赖。燕麦中的燕麦肽、燕麦蛋白、燕麦 β－葡聚糖等营养成分，不仅有很好的保湿效果，还有出色的抗氧化、抗衰老、美白祛斑、增加肌肤弹性等作用。

简单穴位按摩，去皱提气色

穴位按摩能疏通经络、调和气血，每天花几分钟做一遍脸部的穴位按摩，坚持一个月，一定会让你收获惊喜。



额头部位：淡化额头纹路

用双手中指和食指点按印堂穴 10 秒（约 10 下），沿上额用画小圈的方式按摩至阳白穴，点按 10 秒，再滑向头维穴，点按 10 秒。然后用手掌从下至上摩挲额头 1 分钟，再从下至上轻拍额头。

鼻子部位：增加三角区肌肉弹性

点按迎香穴 10 秒，再轻柔按摩至睛明穴，点按睛明穴 10 秒，按照此手法从下往上，再从上往下按摩 1 分钟。

嘴唇部位：淡化法令纹

点按人中穴、地仓穴、承浆穴各 10 秒，再轻轻点按嘴周围的肌肤。

热水泡脚缓解疲劳

新妈妈刚经历了筋疲力尽的生产，又投入到照顾宝宝的忙碌中，若坚持每晚用热水泡脚，有助于促进全身血液循环、缓解肌肉和神经疲劳。泡脚的同时双脚互相搓按脚趾和脚心效果更好。切记不要用过凉的水泡脚，建议将开水自然凉到适宜温度后泡脚。

饮食调养经

多吃抗抑郁的食物

大部分新妈妈产后或多或少都会出现忧郁沮丧的现象，情绪容易波动、不安、低落，常常为一些不顺心的事而感到委屈，甚至伤心落泪，影响妈妈本身的恢复和精神状态，并影响正常哺乳。剖宫产妈妈的抑郁要比顺产妈妈更猛烈些。

哺乳期的妈妈处于焦虑、紧张、疲劳、抑郁的状态，容易造成肝郁气滞，甚至产生血淤，使得乳汁量少，甚至变色。宝宝喝了这样的乳汁心跳也会随之加快，变得烦躁不安，夜睡不宁。这是内热的表现。此时应多吃鱼肉和海产品，鱼肉中含有一种特殊的脂肪酸，有抗抑郁的作用。

多吃富含维生素的食物，加速伤口愈合

新妈妈身体虚弱，很容易受到病毒感染，应多吃富含维生素 A 和维生素 C 的食物，加速伤口愈合。维生素 A 能逆转皮质类固醇对伤口愈合的抑制作用，主要来源是鱼肝油、羊肝、胡萝卜、番茄等。维生素 C 可以促进胶原蛋白的合成，促进伤口愈合，主要来源是各种蔬果。

忌食生冷

新妈妈体质大多从内热到虚寒，因此中医主张产后宜食温性的食物，不宜多吃过于生冷的食物，以便于气血尽快恢复。一些凉拌菜，或冰箱里直接拿出来的食物，还有苦瓜、芹菜、白菜、冬瓜、空心菜、西瓜、香瓜、香蕉、梨子等寒凉蔬果，都有碍子宫机能的恢复，坐月子期间应忌食。



营养月子餐



补充钙质

肉片炒香菇

材料 鲜香菇 200 克，猪五花肉 100 克。
调料 胡椒粉 1 克，水淀粉、酱油各 10 克，盐 3 克，植物油适量。
做法
1. 香菇洗净、去蒂、切片；猪肉切片用盐、胡椒粉、水淀粉、酱油腌 15 分钟。
2. 锅置火上，放植物油烧热，放猪肉片炒变色，盛出。
3. 锅中放入香菇，加盐、酱油、少量的水，炖 3 分钟。
4. 将熟的时候放入肉片，翻炒均匀，加胡椒粉炒匀即可。



补充维生素

清炒油麦菜

材料 油麦菜 400 克。
调料 蒜末 5 克，盐 4 克，植物油适量。
做法
1. 油麦菜择洗干净，切成段。
2. 锅置火上，放植物油烧热，下油麦菜快炒，炒至变软加盐，翻炒均匀，盛盘撒上蒜末即可。

产后第6天 生活护理经

掌握正确的喂奶姿势是新手妈妈们的必修课

母乳喂养会让妈妈们少患乳房疾病，但是，乳汁也是滋养细菌的温床，不正确的喂奶姿势会让乳汁存在乳房中出不来，时间长了乳房自然会出问题。所以，新妈妈要尽快掌握正确的喂奶姿势。



侧卧式

妈妈侧卧在床上，让宝宝面对乳房，一只手揽着宝宝的身体，另一只手帮助将奶头送到宝宝嘴里，然后放松地搭在枕侧。这种方式适合早期喂奶、妈妈疲倦时喂奶；也适合剖宫产妈妈喂奶。

足球抱式

将宝宝抱在身体一侧，胳膊肘弯曲，用前臂和手掌托着宝宝的身体和头部，让宝宝面对乳房，另一只手帮助将奶头送到宝宝嘴里。妈妈可以在腿上放个垫子，宝宝会更舒服。剖宫产、乳房较大的妈妈适合这种喂奶方式。



摇篮抱式

在有扶手的椅子上（也可靠在床头）坐直，把宝宝抱在怀里，胳膊肘弯曲，宝宝后背靠着妈妈的前臂，用手掌托着宝宝的头颈部（喂右侧时用左手托，喂左侧时用右手托），不要弯腰或者探身。另一只手放在乳房下呈“U形”支撑乳房，让宝宝贴近乳房，喂奶。这是早期喂奶比较理想的方式。



最好穿柔软的包脚后跟的拖鞋

不要觉得月子期间只是在室内活动，随便穿双拖鞋就可以，其实月子期间更应该科学地选择鞋子，注意足部保暖，带后跟的、材质柔软的棉拖鞋是最好的选择，如果是夏天也不要光脚穿凉拖，最好穿一双袜子，或者选择包脚后跟的薄布鞋。如果脚受凉，容易引起脚后跟痛或者腹部不适，甚至腹泻，即使过了月子初期可以进行恢复运动，也要选择舒适保暖的休闲运动鞋，不要穿高跟鞋。

保持温馨整洁的家居环境让新妈妈安心

新妈妈感情比较脆弱，很容易受到周围环境的影响，如果房间杂乱无章，会让月子期间的新妈妈感到压抑、烦躁，所以为新妈妈创造一个温馨、整洁的家居环境很重要。要选择通透和采光好的房间，让新妈妈能感受到清新的空气和灿烂的阳光，即使家里增添了很多宝宝的衣物用品，家人也要尽量收拾整齐，让新妈妈在月子期间有一个舒畅、愉悦的心情。

饮食调养经

新妈妈进补应循序渐进

不管怎么样，生完宝宝之后进补是必需的。这时如果不能保证摄取充足的营养，一定会影响产后妈妈和宝宝的身体健康。但产后不可立即盲目进补，建议新妈妈们，产后第一、二周采用渐进式且温和清淡的饮食方式，同时为帮助伤口复原，饮食上尽量忌食酒和香油等较燥热的食物；而第三、四周则应补充营养以帮助产妇恢复体力，可食用一些补气的药材和食物。

宝石妈经验谈

分享宝石妈的一日营养食谱

早餐（7：00~8：00）生滚鱼片粥，煮鸡蛋1个

加餐（10：00）苹果1个

午餐（12：00~12：30）米饭，鲫鱼豆腐汤，肉片炒香菇

加餐（15：30）黑芝麻燕麦粥

晚餐（18：00~19：30）香菇胡萝卜鸡汤面

加餐（21：30）牛奶150毫升

预防缺铁和缺铁性贫血

正常分娩时，有约500毫升的出血量，为了补充血液，新妈妈要充分吸收铁质。铁的不足容易引起产后缺铁性贫血。因此，新妈妈应多摄入含铁量高的食物，如动物的肝脏、肉类、鱼类、谷类、鸡蛋、黄豆及其制品等。



营养月子餐



健脾益气，补而不胖

西湖醋鱼

材料　净鲈鱼 1 条（约 600 克）。

调料　姜末 5 克，酱油、盐、白糖、醋各 2 克，料酒、水淀粉、香菜段各适量。

做法

1. 将鲈鱼片成两半，一半带鱼骨，一半不带，鱼身上约每隔 5 厘米斜片一刀。
2. 起锅，倒出大部分汤水，留约 250 克，倒入酱油、盐、料酒、部分姜末烹入味，然后再将鱼捞出，盛在盘中呈整鱼状。
3. 将剩余调料倒入锅中，用水淀粉勾芡成芡汁，浇在鱼身上，撒上香菜段即可。



补血催乳，利水消肿

生滚鱼片粥

材料　黑鱼片 50 克，大米 100 克。

调料　香菜、姜末、料酒各 5 克，盐 3 克，胡椒粉、植物油各适量。

做法

1. 大米洗净；黑鱼片洗净，加姜末、料酒、盐、胡椒粉拌匀，腌渍 15 分钟。
2. 锅置火上，加清水和少许植物油，大火烧沸，放大米煮至粥九成熟。
3. 将米粥倒入砂锅中，大火煮沸，将黑鱼片倒入，迅速滑散，煮 3 分钟，加香菜、盐调味即可。

产后第7天

生活护理经

新妈妈要创造让新爸爸参与的“有利环境”

新爸爸其实是很想帮新妈妈的，但是因为没有什么经验，难免显得笨手笨脚的。新妈妈此时要调动新爸爸的积极性，切忌打击新爸爸，可以明确地告诉他需要做哪些事情，如果他有进步了，新妈妈不要吝啬自己的赞美，这样新爸爸的积极性会更高。相信新爸爸在对新妈妈和宝贝的爱意中，会逐渐成长为一名合格的育儿助手的。

绕肘运动促进乳汁分泌

乳汁多少一直是全家人关注的重点，促进乳汁分泌也是新妈妈一直需要努力的“工作“，除了饮食催奶，日常做一些简单的绕肘运动也能促进血液循环，有利于乳汁的分泌。

新妈妈头枕枕头，侧卧，膝盖下面垫一块叠成 10 厘米高的毛巾，以便稳定骨盆。侧压的手臂自然伸展，身体上侧手臂屈肘，按照顺时针方向做绕肘运动。绕的幅度要大一些，能够感觉到肩胛骨也在运动，直到背部放松为止。感觉到手臂微酸即可换另一边重复动作。



卧室内要保持 20~25℃的温度和 55%~65% 的湿度

虽然月子期间要注意保暖，但是也要有个适宜的温度，新妈妈的房间温度最好保持在 20~25℃。同时，也要注意室内的湿度，特别是在秋冬季节坐月子，室内空气不能过于干燥。可以在室内放置加湿器或者一盆清水，以提高室内湿度，相对湿度最好保持在 55%~65%。

定期开窗通风保持空气流通

新妈妈和宝宝的卧室应坚持每天开窗通风两三次，每次半小时左右。长时间紧闭门窗会使卧室空气不流通、空气混浊，容易滋生病原微生物，定期通风能减少空气中病原微生物的密度，防止病毒感染。开窗通风时要先将宝宝和新妈妈转移到其他房间，避免直接吹风而着凉，如果遇到雾霾或大风天气就不要再开窗通风了。

避免下半身用力，不要久蹲久站、猛然蹲起

为了帮助子宫恢复，新妈妈要避免下半身用力，例如搬重物、蹲的动作，在生产后半年之内应尽量避免。月子期间新妈妈身体机能还处在恢复期，如果动作过猛很容易导致耻骨联合分离，产生痛疼。而且猛然蹲起很容易闪到腰，造成腰背部疾病隐患。另外，也不要长时间站立或者蹲坐，这会使新妈妈松弛的骶髂韧带无法恢复，造成劳损。

避免长时间抱宝宝

新妈妈月子期间长时间抱孩子，会使肌肉紧张，导致血液流动不畅而引起手腕酸疼、四肢乏力，所以月子期间新妈妈要避免长时间抱孩子，也不要过于劳累，否则不利于身体的恢复。此外，过于疲劳还容易让新妈妈产生抑郁情绪，不利于更好地照顾宝宝、不利于健康坐月子。

饮食调养经

多食用优质蛋白

这周新妈妈需要补充优质蛋白质，但以鱼类、虾、蛋、豆制品为主，且要增加食物的多样性，变化食物的烹饪手法，防止新妈妈厌食，晚餐的粥类可做些鲜咸口味，如皮蛋瘦肉粥等。

妈咪 tips

鼓励夜间喂奶，有利于产奶。夜间喂奶，可以保证孩子足够的营养，此外，夜间妈妈身体处于休息状态，经常喂奶，可以刺激母乳的分泌，也可以预防乳腺癌的发生。

多吃些补充钙质的食物

产后新妈妈总感觉浑身没劲，四肢乏力，提不起精神，这就需要多摄入一些含钙质的食物，如牛奶、酸奶、乳酪、海米、芝麻或芝麻酱、西蓝花及紫甘蓝等。此外，新妈妈可以争取多晒晒太阳，也是很不错的补钙方法。



营养月子餐

健胃通肠，滋阴补虚

海鲜巧达浓汤

材料 鲜虾、蛤蜊各 6 个，墨鱼 100 克，培根 2 片，洋葱碎、土豆丁、胡萝卜丁各 50 克，鲜奶油 20 克。

调料 香叶、蒜泥各 5 克，盐 3 克，高汤适量。

做法

1 鲜虾洗净；蛤蜊入淡盐水中吐净泥沙，洗净；墨鱼洗净，取墨鱼身切块；培根切丁。

2 锅置火上，放入鲜奶油烧化，炒香洋葱碎、蒜泥、香叶，倒入培根和土豆丁、胡萝卜丁翻炒至培根变色，淋入高汤煮至汤汁略稠，放入虾、蛤蜊、墨鱼煮 5~6 分钟，加盐调味即可。



产后第2周 生活护理经

不要睡太软的床

剖宫产的妈妈一般第二周就可以出院了，新妈妈回家后最好睡硬板床，如果没有硬板床，也可以选择较硬的弹簧床。分娩后，骨盆还未恢复，缺乏稳定性，如果此时睡软床，左右活动都会遇到阻力，不利于翻身起坐，且翻身起坐时，必须格外用力，容易导致骨盆损伤。

要格外关注恶露的变化

正常恶露一般持续 2~4 周，剖宫产比自然分娩排出的恶露要少些，恶露的变化是产后恢复的一个重要指标。如果血性恶露持续两周以上、量多、脓性、有臭味，可能是细菌感染所致的，需要到医院检查。

妈咪 tips

建议选择用卫生护垫，刚开始保持 1 小时更换一次的频率，之后两三小时换一次即可。更换时要从前往后拿掉，避免细菌感染阴道。

躺着的时候可做强腹壁练习

仰卧，两手相叠，放在腹上顺时针、逆时针各揉按 50 圈（见图 1），两手分开放腹上，再上下往复 50 次（见图 2），按摩时可以憋口气把腹部顶起来练习，早晚各一组。

1



2



饮食调养经

补气养血促进骨盆恢复

熬过了最难受的产后第一周，新妈妈的消化功能已经慢慢调节回来了，这周可以吃到种类更为丰富的食物。这一周也是收缩子宫与骨盆腔的重要时期。所以，我们在饮食上要继续以补气血为主，同时适当地补充钙质，以弥补孕后期及分娩时流失的钙，促进骨盆的恢复。此外，乳汁分泌不足的新妈妈也应该进行催奶了。

营养月子餐

红烧牛腩

材料 牛腩 500 克，胡萝卜 300 克。

调料 葱、姜、大料、酱油、盐各适量。

做法

1. 牛腩洗净，切块，放沸水中汆烫，去除血水后捞出。
2. 胡萝卜去皮，洗净，切滚刀块；葱洗净，切段；姜去皮，切片。
3. 牛腩放入锅中，加入葱段、姜片、大料、酱油，先以中火煮出水分，翻搅一下，再加入 5 杯水煮开，以小火煮约半小时。
4. 待牛腩煮至半熟，加入胡萝卜，以小火煮约 30 分钟，加盐调味即可。



产后
第3周

生活护理经

如果涨奶一定不要挤压乳房

如果新妈妈哺喂的间隔时间太长，或乳汁分泌过多，宝宝吃不完，使乳汁无法被完全吸出，乳腺管内乳汁淤积，让乳房变得肿胀且疼痛，这就是常说的“涨奶”。新妈妈涨奶时要及时喂宝宝，如果乳汁分泌过多，宝宝吃不了，应用吸奶器把多余的奶吸空。这样既解决产妇乳房胀痛的问题，又能促进乳汁分泌。涨奶时要注意不要挤压到乳房，否则容易诱发乳腺炎。

利用健身球矫正骨盆

生产会让新妈妈的骨盆变宽，矫正骨盆也是新妈妈产后恢复的一个重要目标。顺产妈妈在产后的第三周，可以利用健身球做收缩骨盆的健身操，还能达到瘦臀、平腹的效果。

1 仰卧，双手枕在脑后，双腿放在健身球上，做腹式呼吸，吸气时抬起臀部，保持 5 秒，呼气时放松，反复 10 次。



2 双膝夹紧健身球，收缩肛门，同时上身抬起，保持 5 秒，然后放松，反复 10 次。



饮食调养经

用药食两用的中药调理，促进组织的恢复

除了常见食物的滋补外，煲汤时还可以添加一些药食两用的中药以增强效果。不同的中药药性各不相同，用中药煲汤之前，必须知道中药寒、热、温、凉的药性。最好选择安全无副作用的党参、枸杞子、当归、黄芪等药材。

宜吃五谷补充能量

五谷杂粮是我们的日常主食，有些人认为主食里没有营养，新妈妈应该多吃些肉、蛋、奶、蔬菜、水果等，主食是次要的。实际上，谷类是碳水化合物、膳食纤维、B 族维生素的主要来源，也是热量的主要来源，它们的价值是其他食物所无法替代的。对于新妈妈来说，从五谷中可以获得更多的能量、蛋白质及维生素等。

营养月子餐

红枣党参牛肉汤



材料　红枣 30 克，党参 15 克，牛肉 250 克。

调料　盐 3 克，姜片、牛骨高汤各适量。

做法

1. 红枣洗干净，去核；党参、牛肉分别洗净，切片。
2. 将以上材料放入锅中，放牛骨高汤，加姜片，大火烧沸，然后改用中火煲 1 小时，最后以少许盐调味即可。

产后
第4周

生活护理经

预防急性乳腺炎

本周新妈妈的乳汁分泌已经增多，但也容易得急性乳腺炎而无法给宝宝喂奶。急性乳腺炎是发生在乳房部位的急性化脓性疾病，主要表现为患侧乳房红、肿、热、痛，局部肿块、脓肿形成，体温升高。急性乳腺炎是月子里的常见病，症状轻的新妈妈可以继续哺乳，但要采取积极措施促使乳汁排出，或者局部用冰敷，以减少乳汁分泌。症状严重的就必须就医了。

剖宫产妈妈会有疤痕增生现象

剖宫产新妈妈手术后伤口上留下的痕迹，一般呈白色或灰白色，质地坚硬，这个时候开始有疤痕增生的现象，局部会发红、发紫、变硬，且表面突出。疤痕增生会持续半年左右，然后逐渐停止，疤痕才会慢慢变平、变软、变淡。如果是疤痕体质，也可以选择一些促进疤痕愈合恢复的药物。

减少一些对椅子、沙发、床的依赖

人都有一些懒骨头，处于月子期的新妈妈当然就更多了一些懒的理由，再加上家人的帮助，处于产后恢复期的她们，可能每天大多数时候不是坐着就是躺着，这样对于想要瘦身的新妈妈来说是非常不利的。

新妈妈们应该减少坐着、躺着的时间，少一些对椅子、沙发、床的依赖，多给自己创造一些站着或走动的机会，如吃完饭不要立刻又坐下或躺下，多喝几次水，多上几次厕所，把经常用到的东西放得远一点，让自己多走动几步去取，多帮忙收拾一下，减少了自己每天对椅子、沙发和床的依赖，就少一些长肉的机会，而多一些瘦身的可能。

饮食调养经

食多样，补充宝宝的粮仓

从营养学的角度看，产后新妈妈体内会流失大量的微量元素，导致身体的防护能力大大削弱，很容易引起疾病；新妈妈此时只有增强抗病能力，才能在体内建造一面预防疾病入侵的“防火墙”，才能让健康的根基更稳固。

新妈妈应注重营养摄入的均衡合理，每日膳食中应包括粮谷类、蔬菜水果类、鱼禽类、蛋类、乳类、豆类等各类食物。每日要保证进食 500 克以上的新鲜果蔬，并尽量多选用绿叶蔬菜和其他有色蔬菜。膳食中的主食也不能太单一，更不可只吃精米细面。应做到粗细搭配，每日应食用一定量的杂粮、粗粮。

营养月子餐

清蒸冬瓜排骨

材料　猪排骨 500 克，冬瓜 300 克。

调料　盐 3 克，姜丝、葱段各 5 克，料酒、鲜汤各适量。

做法

1. 猪排骨洗净，剁成段，放入沸水中焯透，用清水冲去血沫，放入大碗中；冬瓜去皮，洗净，切成厚片。
2. 锅内倒入鲜汤，加盐、料酒烧沸，撇去浮沫，倒入装有猪排骨的碗中，放入葱段、姜丝，放入蒸锅中蒸至猪排骨熟透。
3. 将冬瓜放入盛猪排骨的碗中，继续蒸至冬瓜熟烂取出，撇去浮沫即可。



产后 第5周

生活护理经

晒太阳时不要隔着玻璃



晒太阳可以为人体补充维生素 D，维生素 D 有助于促进钙的吸收，同时晒太阳还有杀菌的作用。

晒太阳对妈妈的恢复、宝宝的健康成长，都是极好的。有些人认为，隔着玻璃晒太阳和不隔是一样的，这是不正确的，直接在阳光下沐浴，补钙、杀菌的效果才会更好。

哪些药哺乳妈妈不宜吃

哺乳妈妈在产后的这一个多月里，难免会患上常见病，如感冒、肠胃不适等，哺乳的新妈妈如果生病了，切记下面的这些药对宝宝影响较大，不要服用。

镇静药：鲁米那、安定、氯丙嗪等。

某些抗生素类药：红霉素、氟哌酸等含溶酮类、庆大霉素、甲硝唑等。

某些镇痛药：美沙酮等。

抗肿瘤药：氟尿嘧啶等。

抗甲状腺药：碘剂、他巴唑、硫氧嘧啶等。

其他：吗丁啉、肠虫清、泻药、利血平等。

哺乳的新妈妈如果必须服用以上药物，一定要在医生的指导下进行，并暂停哺乳，停药后也要隔几天，等药物影响去除后，才可以继续哺乳。值得一提的是，中药及中成药也要在医生的指导下服用。

饮食调养经

多吃些补气的食物

新妈妈分娩后，一般都会有气虚和血虚的问题。气虚表现为气短、乏力、好出汗，有的还有脱肛、子宫下垂等症状。气能生血，所以新妈妈可以多吃一些具有补气功效的食物，有效地滋补元气，比如牛肉、乌鸡、鳝鱼、山药、莲藕、栗子、红枣、糯米等，但这些食物一定要烹调得比较软烂，这样更有益于新妈妈吸收，使这些食物充分发挥出补气的功效。

继续补充增强体质的食物

在产后的几个月内，新妈妈需要调节自己的身体，提高抵抗力，同时还要将营养加以转化，通过乳汁输送给婴儿。因此必须加强饮食调养，补充足够的营养素，可以吃些富含蛋白质、维生素 A、维生素 C、钙、铁、锌、硒的食物，能有效增强体质的食物，比如牛肉、鸡肉、水产品、牛奶、鸡蛋、胡萝卜、南瓜、蘑菇、海带等。

营养月子餐

红薯山药豆浆



材料　红薯、山药各 15 克，黄豆 30 克，大米、小米、燕麦片各 10 克。

做法

1. 黄豆用清水浸泡 10~12 小时，洗净；大米和小米淘洗干净，用清水浸泡 2 小时；红薯、山药分别洗净，去皮，切丁。
2. 将黄豆、红薯丁、山药丁、大米、小米、燕麦片倒入全自动豆浆机中，加水至上、下水位线之间，煮至豆浆机提示豆浆做好，过滤后倒入杯中即可。

产后第6周 生活护理经

顺产的妈妈最好不要过性生活

恶露基本没有了，白带也开始正常分泌了。从理论上讲，自然分娩的新妈妈此时已经可以过性生活了，但是部分新妈妈会感到疼痛和不舒服，所以建议过了 6 周再过性生活。但剖宫产的新妈妈最好等到三个月之后再过。

快走是最好的减肥方式

快走是最简单的锻炼方式，非常适合新妈妈。快走可以在任何时间、任何地点进行。其要求不高，除了拥有一双比较舒适的鞋子外，对于技能完全没有要求。

此外，刚过月子期的新妈妈，每天到室外走一走，新鲜的空气，开放的环境，不仅有助于热量的消耗，同时还有助于保持良好的心情。

新妈妈需要注意的是，快走也不要急于求成，要循序渐进。刚开始时间不宜过长，随着天数的增加，时间可逐步增加到 30 分钟左右。

妈咪 tips

产后运动讲究三宜三忌：
1 宜做有氧运动，忌运动强度过大
2 运动时间宜适量，忌时间过长
3 宜长期坚持，忌急功近利



饮食调养经

要做辣妈，拒绝乳房下垂

乳房的丰满弹性与营养素的摄入及雌激素的刺激关系密切。如果营养不足和体内激素水平下降，时间久了必然会造成乳房松弛、下垂和萎缩。

蛋白质可以促进女性激素分泌，打造有弹性的胸部；维生素 B_1、维生素 B_2 能防止肌肉拉长；维生素 E 能有效地调节女性激素。常吃富含这三种物质的食物，可以有效防止胸部下垂。

能提高胸部弹性的食物有：金枪鱼、螃蟹、鸡胸脯肉、鸡蛋、豆奶、豆腐、低脂牛奶、酸奶、芦荟、玉米、豌豆、大豆、橄榄油、大马哈鱼、鲤鱼、牡蛎等。

三瓜皮不要丢，瘦身又排毒

冬瓜皮、西瓜皮和黄瓜皮是所有蔬果皮中清热利湿、消脂瘦身作用最好的，因此新妈妈可以将这三种皮加入三餐中食用。

具体怎么吃呢？食用西瓜皮的时候，需先刮去蜡质外皮，冬瓜皮需先刮去绒毛硬质外皮，这两种瓜皮可以炒菜吃，也可以煮水喝。而黄瓜皮可以直接食用，所以在吃黄瓜的时候尽量不要削皮。也可以将三种皮一起焯烫 1 分钟，冷却后凉拌食用。

